

Martiano Orzola

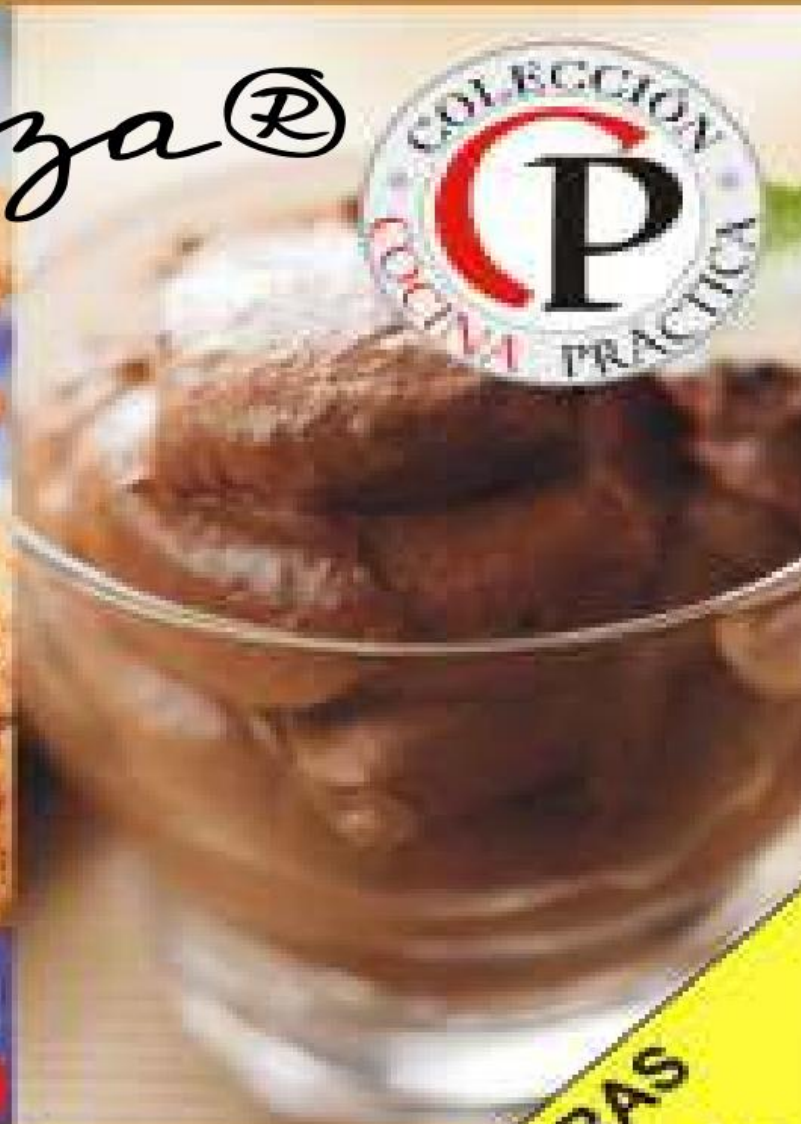
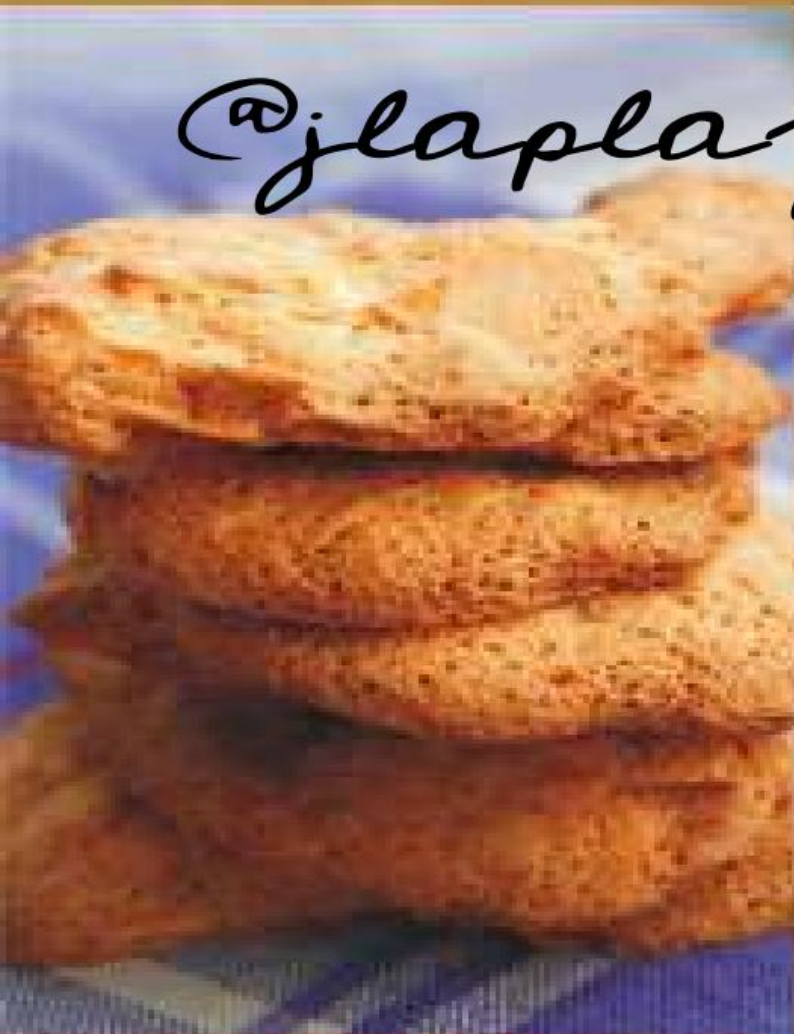


168 Recetas

para preparar

GALLETAS Y MOUSSE

@jlaplaza®

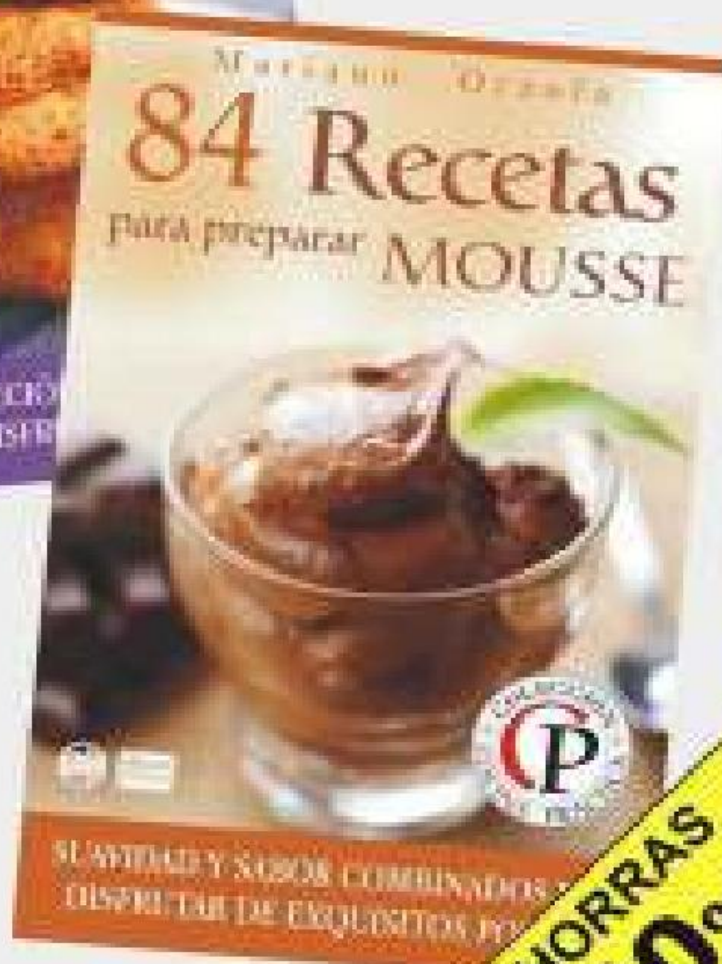
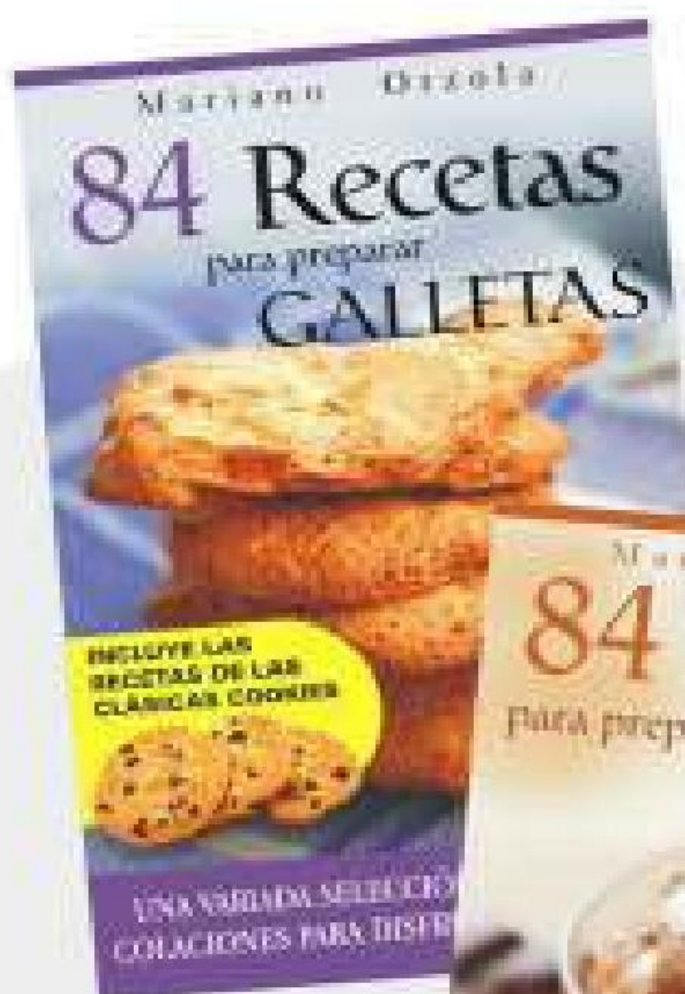


2 LIBROS EN 1

DULZURAS TENTADORAS E IRRESISTIBLES
PARA DISFRUTAR EN TODO MOMENTO

**AHORRAS
40%**

2 LIBROS EN 1



eBook
KINDLE

AHORRAS
40%

168 RECETAS PARA PREPARAR GALLETAS Y MOUSSE

COLECCIÓN COCINA PRÁCTICA – EDICIÓN 2 EN 1 - EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola
Diseño y Edición : OrzolaPress
Arte de Tapa: OrzolaPress
Fotografía de Tapa: OPIB-GIHR / Istock
Email autor: msorzola@gmail.com
Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2016, Mariano Orzola
Copyright Textos © 2015-2016, Mariano Orzola
Copyright Colección © 2014-2016, OrzolaPress

Basado en “¡Hoy cocino yo!”

Primera Edición: Mayo, 2016 (Edición en Español)
CDME: OP-CCP-2X1-168RGM-0092-13052016

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado un compendio de 168 recetas para preparar galletas y mousse, fáciles de elaborar e ideales para disfrutar en todo momento, como postres o tentempiés. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina casera”.

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

La Historia de las “galletas”

Hoy en día podemos encontrar todo tipo de galletas, en cualquier supermercado o tienda de alimentación. Se supone que todas están elaboradas con ingredientes de calidad, pero sin ninguna duda, las caseras saben infinitamente mejor.

En la antigüedad una galleta era una oblea plana y delgada, dura, cuadrada y “doblemente cocida”. Su origen y su evolución son evidentes en los nombres que ha recibido a lo largo de la historia. Alrededor del Siglo III A.C., la galleta apareció en Roma como un delgado bizcocho: *bis coctumen* en latín, literalmente “dos veces cocido”, como alusión a su poca humedad en comparación con la del pan o la de un pastel. Para ablandar estas galletas, los romanos solían mojarlas en vino.

Pero fueron precisamente esta dureza y firmeza lo que le valieron a la galleta la denominación onomatopéyica de CRAKEN en inglés “antigua”, cuya traducción literal sería “resonar”. Más tarde se convertiría en el popular CRAKER, que en su concepto está mucho más cerca de la galleta moderna a la que más se parecía la romana. Aunque ni el *bis coctum* ni el *craken* podían satisfacer a los más golosos, ambos tuvieron una popularidad inmensa en el mundo antiguo, puesto que su bajo contenido en humedad contribuía eficazmente a su conservación en los hogares. Si durante siglos, las galletas, eran sencillos bizcochos, la costumbre de endulzarlas no empezó hasta después de la Edad Media.

Aunque la industria galletera es moderna, el origen de las galletas se remonta a los primeros tiempos de la humanidad. Recordemos que el pan y la galleta son producto de un mismo alumbramiento. Durante la Edad Media, la torta-galleta tuvo un consumo constante en los ejércitos moros y cristianos. Consumían un pan duro, como torta o galleta crujiente. Cristóbal Colón la introdujo en el continente americano.

Haciendo referencias a la historia, se decía que “las naves de Colón, partieron del Puerto de Palos, cargadas de hombres, armas, pellejos de vino y cántaros de agua envueltos en piel, tocino y barriles de galletas duras y quebradizas”.

Durante los s. XVI y XVII, “la galleta” ocupó un lugar preferente en las bodegas de los barcos, y navíos de vela. El uso de la galleta como sustituto del pan se generaliza en expediciones, travesías largas y en tiempos de guerra, por su fácil conservación.

En el Siglo XIX, la galleta se consolidó cumpliendo una importante función social, presente en la dieta de los mineros de Gales, de los obreros de las

primeras Fábricas de Manchester y de los soldados destacados en Australia. De las primeras industrias artesanas, se pasó a otras mecanizadas y con un proceso de fabricación acorde con la creciente demanda y rentabilidad del producto.

© *Fuente: Sabor a galletas*

Galletas de chocolate

SCONES NEGROS “TENTACIÓN”

Ingredientes (para 36 scones):

- 100 gr de chocolate amargo, picado
- 340 gr de chips de chocolate
- 85 gr de mantequilla
- 3 huevos
- 200 gr de azúcar
- 1 ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 60 gr de harina
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- ¼ cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Derretir el chocolate, la mitad de chips de chocolate (170 gr) y mantequilla en una olla a baño maría, revolviendo de vez en cuando hasta que esté bien suave. Retirar del fuego y dejar que se enfríe. En un bol, batir los huevos y el azúcar por 2 minutos. Añadir la vainilla y la mezcla de chocolate hasta que se hayan integrado bien.

Combinar los ingredientes secos en un bol: harina, cacao, polvo para hornear y sal. Incorporar de a poco a la preparación de chocolate. Por último, agregar en forma envolvente el resto de los chips de chocolate. Tapar con film y llevar a la heladera por lo menos por una hora.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Estirar la masa con palote en círculos de 2,5 cm. Colocar en una placa para horno y cocinar por 9 a 11 minutos. Dejar enfriar por 5 minutos antes de retirar de la placa.

GALLETAS FÁCILES DE AVENA Y CHOCOLATE

Ingredientes (para 20 galletas):

- 100 gr de chocolate con leche rallado o picado fino
- 100 gr de azúcar
- 100 gr de avena arrollada
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de polvo para hornear

Preparación en un paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla y reservar. Mezclar todos los ingredientes bien rápido, hasta que queden bien integrados. Colocar una cucharada de la mezcla sobre la placa, separadas entre sí por 2 a 3 cm para darle lugar para que crezcan. Llevar al horno por 20 minutos.

GALLETAS DE CHOCOLATE CON NUTELLA®

Ingredientes (para 70 galletas pequeñas):

- 250 gr de harina
- 250 gr de azúcar
- 250 gr de nueces picadas
- 200 gr de chocolate rallado
- 2 huevos
- 250 gr de mantequilla en cubos

PARA EL RELLENO:

- Nutella®, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Mezclar la harina con el azúcar, nueces y chocolate. Hacer un agujero en el medio, y romper los huevos en el interior. Añadir la mantequilla y amasar rápidamente. Una vez que se formó la masa, colocarla en un recipiente de plástico y llevar a la heladera por 2 horas.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Estirar la masa con palote y cortar en forma que desee con corta-pasta. Colocar en una placa para horno cubierta con papel mantequilla.

Llevar al horno por 10 minutos. Dejar que se enfríen bien en una rejilla.

Untar una de las galletas con Nutella® y luego poner otra galletita encima.

GALLETAS DE CHOCOLATE Y NUEZ

Ingredientes (para 48 galletas):

- 280 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de sal
- 225 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 110 gr de azúcar negra
- 150 gr de azúcar común
- 2 huevos
- 1 ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 170 gr de chips de chocolate blanco

- 170 gr de chips de chocolate negro
- 135 gr de nueces de macadamia picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Tamizar la harina, bicarbonato y sal en un bol. Reservar.

En un bol mediano, batir la mantequilla con el azúcar común y blanco hasta obtener una crema suave. Batir los huevos, de uno a la vez y añadir la vainilla. De a poco, incorporar los ingredientes tamizados. Incorporar los chips de chocolate y chocolate blanco, y por último las nueces.

Colocar una cucharada colmada de la preparación en una placa con papel mantequilla.

Llevar al horno por 8 a 10 minutos hasta que se hayan dorado. Dejar que se enfríen en la placa por 5 minutos antes de pasar a una rejilla para que se enfríen completamente.

GALLETAS DE CHOCOLATE Y MAZAPÁN

Ingredientes (para 96 galletas pequeñas):

- 50 gr de mazapán
- 2 huevos
- 250 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 gr de harina
- 175 gr de fécula de maíz
- 40 gr de cacao amargo en polvo
- 150 gr de azúcar
- 1 pizca de sal
- Chocolate negro, cantidad para la cobertura

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 170°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca.

Romper el mazapán en pedacitos, y colocar en un bol. En un bol aparte, separar el huevo de la yema. Incorporar la yema al mazapán.

En un bol añadir la clara, el huevo, la harina, mantequilla, fécula, cacao, azúcar y sal. Batir bien con batidora eléctrica. Agregar el mazapán y batir bien.

Colocar la preparación en una manga con boquilla de estrella. Hacer las galletas sobre la placa, separadas entre sí por 2 cm.

Llevar al horno durante 12 minutos. Dejar enfriar completamente. Bañar con chocolate.

GALLETAS DE JENGIBRE

CUBIERTAS DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 70 galletas):

PARALAS GALLETAS:

- 200 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 75 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo
- 75 gr de mantequilla, a temperatura ambiente

PARALACOBERTURA:

- 100 gr de jengibre cristalizado, picado fino
- 100 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla
- 50 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de almendras

PARAEL BAÑO:

- 75 gr de chocolate de cobertura

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte).

Mezclar en un bol la harina, azúcar, polvo para hornear y sal.

En un bol aparte, batir la mantequilla con el huevo, y luego incorporar los ingredientes secos de a poco hasta que se forme una masa. Si usa batidora de pié, puede colocar el accesorio de amasar. Amasar hasta que se integren bien todos los ingredientes.

Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Colocar la masa sobre la placa de mantequilla.

PARALACOBERTURA: Colocar azúcar, mantequilla y crema en una olla chica. Dejar que hierva, revolviendo de vez en cuando. Añadir el jengibre cristalizado y almendras. Calentar la mezcla, y luego untar la masa. Llevar al horno durante 15 minutos.

Aún tibios, cortar en tiritas, y luego dejar enfriar completamente sobre una rejilla. Derretir el chocolate a baño maría, y luego bañar la punta de las galletas en el chocolate. Dejar que se asiente el chocolate sobre una rejilla.

GALLETAS “TABLERO DE AJEDREZ”

Ingredientes (para 60 galletas):

- 300 gr de harina común
- 150 gr de azúcar común
- 150 gr de mantequilla
- 1 huevo

- 1 cucharadita de cacao amargo en polvo
- 1 clara

Preparación paso a paso:

Trabajar la harina, mantequilla, azúcar y huevo hasta que se forme la masa. Envolver en papel film y llevar a la heladera por 1 a 2 horas.

Tomar una parte abundante de la masa y reservar. Dividir el resto en 2 partes iguales. Amasar el cacao en una de las partes, hasta que se haya incorporado bien. Darle forma a las masas en 4 cilindros de 2 cm. de grosor y 15 cm. de largo. Colocar un cilindro de vainilla al lado de otro de chocolate y los otros 2 cilindros por arriba, en el orden inverso, para conseguir el efecto damero. Pintar la masa con la clara para que se peguen entre ellos. Con la masa restante, estirar un rectángulo de 5 mm de espesor y envolver los cilindros anteriores. Envolver en film y nuevamente llevar a la heladera por 1 hora.

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Forrar una placa para horno con papel manteca. Cortar el tronco de masa en rodajas de 5 mm de espesor y llevar al horno durante 10 minutos.

MASITAS DE MANTEQUILLA CUBIERTAS DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 20 galletas):

- 125 gr de harina, común
- 65 gr de azúcar glas (impalpable)
- 2 yemas de huevo
- 60 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 165 gr de chocolate negro, picado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte). Forrar una asadera con papel manteca.

En un bol, mezclar la harina con el azúcar. Agregar la mantequilla, las yemas y mezclar con cuchara de madera hasta unir todo en un bollo. Envolver en film transparente y dejar reposar en la heladera 30 minutos.

Sobre una mesada ligeramente enharinada, estirar el bollo con palo de amasar. Cortar galletas de diferentes formas usando cortantes o un vaso invertido. Colocar las galletas en la asadera y llevar al horno.

Hornear 10 minutos y retirar. Las galletas no van a estar doradas. Dejar enfriar y desmoldar.

Colocar el chocolate picado en un bol sobre una cacerola con agua hirviendo. Derretir y revolver. También se puede colocar en el microondas por 20 segundos. Tomar una galletita y mojar hasta la mitad en el chocolate. Apoyar en el papel mantequilla y dejar enfriar. Llevar a la heladera 30 minutos.

WHOPPIE PIES

Ingredientes (para 12 unidades):

- 250 gr de harina común
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- ¼ cucharadita de sal
- 5 cucharadas de cacao amargo
- 200 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 huevo
- 125 cc de aceite vegetal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 180 cc de leche

PARA EL RELLENO:

- 120 cc leche
- 2 ½ cucharadas de harina común
- 110 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar dos bandejas para horno. Tamizar juntos la harina, el bicarbonato de sodio, ¼ cucharadita de sal, el cacao y el azúcar. Reservar.

En un bol mediano mezclar el huevo, el aceite, 1 cucharadita de esencia de vainilla y 180cc de leche hasta que estén bien mezclados. Poco a poco, agregar los ingredientes tamizados en seco. Colocar la masa de a cucharadas en la bandeja para hornear.

Hornear durante 10 a 12 minutos en el horno precalentado, hasta que estén firmes. Dejar enfriar en las bandejas durante 5 minutos antes de retirar y colocar sobre una rejilla de alambre para enfriar completamente.

Para hacer el relleno: En una cacerola mediana, mezclar 120 cc de leche y 2 ½ cucharadas de harina. Cocinar a fuego medio-alto, revolviendo frecuentemente, hasta que espese. Retirar del fuego y dejar enfriar. En un bol mediano, batir la mantequilla, 100 gr de azúcar, ½ cucharadita de sal y 1 cucharada de vainilla. Revolver e incorporar a la mezcla de leche caliente. Batir por otros 20 minutos, hasta que esté suave y cremosa. Untar un disco de galletita con la crema y colocar otro disco encima. Servir.

CUADRADOS DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 1 bandeja):

- 3 huevos
- 200 gr de azúcar negra
- 200 gr de azúcar impalpable
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 250 cc de aceite vegetal
- 250 gr de harina leudante
- 160 gr de avena
- 340 gr de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una bandeja para horno cuadrada o rectangular.

En un bol grande, mezclar los huevos, el azúcar impalpable y la vainilla. Añadir el aceite y mezclar. En un recipiente aparte, mezclar la harina y la avena. Poco a poco, incorporar la mezcla de harina en la mezcla de huevo, revolviendo hasta que esté completamente mezclado. Agregar los chips de chocolate. Extender la preparación uniformemente sobre la bandeja para horno.

Cocinar en el horno precalentado durante 13 minutos. Retirar del horno cuando aun esté un poco pegajosa en el centro y dejar enfriar durante 3 minutos antes de cortar en cuadrados. Luego dejar enfriar sobre una rejilla de alambre durante 10 minutos. Conservar en un recipiente hermético.

BROWNIES FÁCILES

Ingredientes (para 12 unidades):

- 30 gr de chocolate negro
- 150 gr de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de harina
- 1 taza de nueces, picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar una fuente rectangular con altura.

Colocar el chocolate y la mantequilla en un bol apto para microondas y derretir 2 minutos a potencia máxima. Si hace falta, incrementar de a 20 segundos para que el chocolate no se queme.

Batir hasta que el chocolate esté completamente derretido. Incorporar lentamente el azúcar. Agregar los huevos y la esencia de vainilla. Por último agregar la harina y las nueces en forma envolvente. Colocar la mezcla en el molde y extender.

Llevar al horno. Hornear 35 minutos o hasta que al pinchar con un escarbadienes, este salga limpio. Retirar y dejar enfriar antes de cortar en cuadrados.

BROWNIES DE CHOCOLATE Y NUEZ

Ingredientes (para 6 unidades):

- 100 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 100 gr de chocolate negro, picado
- 200 gr de mantequilla
- 3 cucharaditas de esencia de vainilla
- 200 gr de azúcar
- 2 huevos
- 200 gr de nueces, picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar un molde cuadrado de 20cm de lado.

En un bol, tamizar la harina, el polvo para hornear, la sal y reservar. En un bol que resista el calor, colocar el chocolate picado. Ubicar el bol sobre una cacerola con 2 dedos de agua caliente y dejar derretir revolviendo suavemente. Retirar y dejar que el chocolate tome temperatura ambiente.

Mientras tanto, en un bol batir la mantequilla con batidora eléctrica hasta lograr una crema. Agregar la esencia de vainilla y el azúcar. Batir hasta incorporar bien. Agregar los huevos de a uno a la vez y batir a velocidad media.

Incorporar suavemente el chocolate derretido usando una espátula de goma. Agregar de a poco la harina, las nueces y verter todo en el molde.

Llevar al horno y cocinar 45 minutos hasta que al pinchar con un palillo, este salga limpio. Retirar y dejar enfriar 10 minutos antes de cortar en cuadrados.

Galletas de mantequilla

ESTRELLAS RELLENAS

Ingredientes (para 24 galletas):

- 175 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 ½ tazas de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 6 cucharadas de mermelada de frambuesa

Preparación paso a paso:

En un bol, batir la mantequilla y azúcar hasta que estén bien suave y esponjosa. Agregar los huevos de a poco y la esencia de vainilla, batiendo constantemente. Tamizar la harina, el polvo para hornear y la sal. Añadir la harina a la mezcla anterior y mezclar hasta que se hayan integrado bien y se haya formado una masa. Llevar a la heladera por 3 horas.

Precalentar el horno a 175°C (moderado). Enmantecar una placa para horno. Reservar.

En una superficie levemente enharinada, estirar la masa con palote de medio centímetro de espesor o menos. Cortar en forma de estrella con corta-pasta, y cortar una estrella más chica en el centro de la mitad de las galletas de estrella. Colocarlas en la asadera y llevar al horno por 6 a 8 minutos.

Una vez que se han enfriado completamente, cubrir las galletas con una cucharadita de la mermelada de frambuesas y cubrir con las galletas con el corte de estrella en el medio. Guardar las galletas en un lugar fresco y hermético.

CORAZONES DOS COLORES

Ingredientes (para 50 galletas):

PARA LAS GALLETAS:

- 400 gr de harina común
- 250 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 2 huevos
- 200 gr de azúcar común

PARA EL GLASÉ:

- 250 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 a 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 a 2 cucharadas de jarabe de frambuesa

Preparación paso a paso:

Mezclar todos los ingredientes para las galletas con una cuchara de madera, hasta que se integren bien todos los ingredientes y se forme la masa. Envolver en film y guardar en la heladera por lo menos por 2 horas.

Precalentar el horno a 200°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca. Reservar.

Estirar con palote la masa de 5 mm de espesor y cortar con corta-pastas de forma de corazón, pero se puede usar cualquier otro corta-pastas. Colocar las galletas en la placa para horno y cocinar durante 15 minutos. Dejar que se enfríen completamente.

Mezclar la mitad del azúcar impalpable con el jugo de limón, hasta que quede bien lisa sin grumos, formando un glasé bastante espeso. Cubrir la mitad de las galletas con el glasé. Mezclar el resto del azúcar impalpable con el jarabe de frambuesas, hasta lograr la misma consistencia y textura que el glasé anterior. Cubrir la otra mitad de la galletita y dejar que el glasé se seque bien antes de guardarlas.

GALLETAS DE MANTEQUILLA CON MERMELADA (PEPAS)

Ingredientes (para 75 galletas):

- 330 gr de harina común
- 140 gr de azúcar
- 140 gr de avellanadas molidas
- 330 gr de mantequilla bien fría, cortada en trocitos
- 150 gr de mermelada de frambuesa
- 1 cucharadita de canela

Preparación en 3 pasos:

1) Mezclar el harina, azúcar y avellanas en un bol. Agregar la mantequilla y formar una masa bien lisa.

2) Darle forma a la masa de cilindro, y cortar en pedazos de 3 cm. Darle forma de bolitas. Colocar las bolitas de masa en una placa para horno forrada con papel mantequilla, y con una cuchara de madera hacer un agujero en el centro. Rellenar con la mermelada.

3) Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cocinar por 10 a 12 minutos. Dejar enfriar sobre una rejilla.

DELICIAS SÚPER FÁCILES

Ingredientes (para 20 galletas):

- 500 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 gr de azúcar
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 500 gr de harina común

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar.

Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté bien cremoso. Agregar la vainilla, harina y mezclar bien. Agregar agua tibia, de a 1 cucharadita a la vez, hasta lograr la consistencia deseada. Envolver en papel film y guardar en la heladera por 30 minutos.

Estirar sobre una superficie enharinada con palote, y cortar con corta-pasta, de más o menos 1 cm de espesor. Colocar en la placa para horno y llevar al horno por 12 minutos.

Dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

GALLETAS DE MANTEQUILLA Y NUEZ

Ingredientes (para 30 galletas):

- 250 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 150 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3 gotas de extracto de almendras
- 4 cucharadas de leche
- 100 gr de mantequilla
- 200 gr de nueces picadas
- Leche, cantidad para pintar las galletas

Preparación paso a paso:

Incorporar la harina, polvo para hornear, azúcar, esencia de vainilla, extracto de almendras, mantequilla y nueces, hasta lograr un bollo de masa lisa. Envolver en film y llevar a la heladera por 30 minutos.

Mientras tanto, precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar.

Darle forma de tronco a la masa, y luego cortar rodajas de 0,5 a 1 cm de espesor. Colocar en la placa y pintar con leche. Llevar al horno de 10 a 15 minutos.

ALMENDRINAS DE MANTEQUILLA

Ingredientes (para 12 galletas):

- ½ cucharadita de extracto de almendras

- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 4 cucharaditas de esencia de vainilla
- 120 gr de azúcar glas (impalpable)
- 145 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de leche
- 250 gr de harina

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (suave).

En un bol grande, batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una crema suave y lisa. Agregar la yema, la leche, el extracto de almendras, vainilla y batir bien.

Tamizar la harina y el polvo para hornear e incorporar los ingredientes secos a la mezcla, integrando bien los ingredientes hasta que se forme la masa.

En una superficie enharinada, estirar la masa de 5 mm de espesor. Cortar con corta-pasta de la forma que se desee.

Colocarlos en una placa forrada con papel mantequilla, separadas de 3 cm entre sí. Llevar al horno por 10 minutos o hasta que los bordes se hayan dorado.

Retirar del horno y dejar enfriar por 3 minutos en la placa, y luego pasar a una rejilla. Dejar que se enfríen completamente.

LIMONCITAS

Ingredientes (para 80 unidades):

- 500 gr de harina
- 250 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 250 gr de azúcar
- 2 huevos
- La ralladura de 1 limón

Preparación en 3 pasos:

1) Amasar todos los ingredientes en una masa, hasta lograr una masa lisa y suave. Envolver la masa en film, y guardar en la heladera por 1 hora.

2) Precalentar el horno a 180°C (moderado). Estirar la masa con palote de 5mm de espesor, y cortar con corta-pastas de tu elección.

3) Colocar las galletas en la placa para horno y llevar al horno por 10 a 15 minutos. Dejar enfriar completamente sobre una rejilla, antes de decorar.

LENGÜITAS DE GATO

Ingredientes (para 8-12 unidades):

- 100 gr de mantequilla, a temperatura ambiente

- 150 gr de azúcar impalpable
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 175 gr de harina
- 3 claras de huevo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 160°C (horno bajo). Forrar una asadera con papel mantequilla.

En un bol, mezclar la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar impalpable y la esencia de vainilla. Incorporar la harina y las claras de huevo. La masa debe quedar sin grumos.

Colocar la masa dentro de una manga para repostería con boquilla lisa. Sobre la asadera con papel mantequilla, dibujar lengüitas de 4 cm dejando espacio entre una y otra.

Llevar al horno y cocinar 8 minutos o hasta que los bordes estén apenas dorados. Retirar. Mientras están tibias, las galletas son flexibles. Levantarlas con una espátula o cuchillo fino y apoyarlas sobre un palo de amasar para que se curven. Dejar enfriar y guardar en latas.

MANTECADAS CON ALMENDRA

Ingredientes (para 100 galletas):

- 250 gr de mantequilla
- 1 huevo
- 250 gr de azúcar
- 125 gr de almendras molidas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 375 gr de harina
- Chocolate de cobertura derretido, para decorar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla y reservar.

Batir la mantequilla hasta que esté bien cremosa. Agregar el huevo, azúcar, avellanas, esencia de vainilla y por último la harina. Colocar la mezcla en una manga con pico de estrella.

Hacer círculos o medialunas con la mezcla sobre la placa. Llevar al horno por 10 a 15 minutos.

Dejar enfriar completamente sobre una rejilla. Luego cubrir con el chocolate cobertura.

SHORTBREAD

Ingredientes (para 16 galletas):

- 275 gr de harina común
- 2 cucharadas de almendras molidas
- 85 gr de azúcar rubia
- 225 gr de mantequilla, en cubos

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar una tartera desmontable. Reservar.

Colocar la harina, las almendras molidas, azúcar y mantequilla en el bol de la procesadora. Procesar hasta que se hayan integrado bien.

Transferir a la tartera. Presionar con la palma de las manos o una cuchara, hasta que quede homogéneamente distribuido. Pinchar con un tenedor.

Llevar al horno por 20 minutos, o hasta que se haya dorado. Cortar en triángulos aun en caliente, luego dejar enfriar en la tartera hasta que ésta este tibia, más o menos 15 minutos.

Separar la base de la tartera, y colocar en una rejilla.

*Si se hace a mano en vez de usar la procesadora: Batir la mantequilla con el azúcar hasta que quede bien suave y cremoso. Tamizar la harina y las almendras molidas, e incorporar a la mezcla. Mezclar bien con las manos hasta que se forme una masa.

CIRUELINAS

Ingredientes (para 48 galletas):

- 500 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 250 gr de azúcar negra
- 500 gr de harina
- 4 o 5 cucharadas de dulce de ciruelas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 160°C (horno bajo). Forrar una asadera con papel mantequilla.

En un bol, mezclar el azúcar y la mantequilla usando un batidor a velocidad baja. Agregar la harina lentamente y mezclar 2 minutos. La masa va a formar un bollo que se desprende de las paredes.

Enharinar la mesada y volcar encima el bollo. Aplastar, sin amasar, hasta lograr un espesor de 2 mm. Cortar tantos círculos como puedas usando un vaso o un corta-pastas. A la mitad de los círculos, cortarles un circulito en el centro para armar aros.

Colocar las galletas en la asadera y llevar al horno. Cocinar 20 minutos. Retirar y enfriar.

Untar las tapitas enteras con dulce y tapar con los aros para que se vea el relleno.

NARANJINAS

Ingredientes (para 80 galletas pequeñas):

- 125 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 125 gr de azúcar
- 1 naranja
- 4 cucharadas de licor de naranja
- 1 pizca de sal
- 2 huevos
- 275 gr de harina

PARA EL GLASÉ:

- 1 taza de azúcar impalpable
- 2 cucharadas de jugo de naranja

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar dos placas para horno.

Pelar la mitad de la naranja con un pela papas y rallar el resto. Exprimir el jugo y reservar para el glasé.

Batir la mantequilla con batidora eléctrica hasta que esté cremosa. Agregar azúcar y ralladura de naranja, licor, sal y los huevos. Batir nuevamente y de a poco incorporar la harina revolviendo con cuchara de madera.

Colocar cucharaditas de masa en las placas y dejar a temperatura ambiente para que se extiendan. Colocar tiritas de cascarita de naranja en la esquina de la misma placa para secarlas al horno.

Hornear 12 minutos, retirar y dejar enfriar. Triturar las cascaritas tostadas.

PARA EL GLASÉ: mezclar el azúcar impalpable con suficiente jugo de naranja para lograr una crema espesa. Decorar las galletas con el glasé y espolvorear con cascaritas secas. Dejar secar 2 horas antes de servir.

Galletas fáciles

LIMONCITAS FÁCILES (sin T.A.C.C.)

Ingredientes (para 15 unidades):

- 2 ¼ tazas de mezcla preferida para panadería sin T.A.C.C.
- 200 gr de mantequilla
- ¾ taza de azúcar
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ¼ taza de azúcar glas (impalpable)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar una placa para horno y enharinar con la mezcla sin T.A.C.C. Reservar.

En un bol, batir con batidora eléctrica la mantequilla y el azúcar hasta lograr una crema. Incorporar la ralladura de limón y el jugo. Mezclar bien. Incorporar la mezcla para panadería sin T.A.C.C y continuar batiendo.

Extender la preparación cubriendo bien toda la base de la placa para horno.

Llevar al horno y cocinar 25 minutos o hasta que esté doradita por arriba. Retirar del horno y dejar enfriar. Cortar en cuadrados y espolvorear con el azúcar impalpable. Servir.

LIVIANITAS

Ingredientes (para 30 galletas):

- 200 gr de harina leudante
- 100 gr de fécula de maíz
- 2 huevos, batidos
- 100 gr de mantequilla, blanda
- 1 limón, rallado
- 150 gr de azúcar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (Horno bajo). Enmantecar y enharinar una placa para horno.

En un bol, mezclar la harina con la fécula de maíz. Volcar sobre la mesada y hacer un hueco en el centro.

Colocar el resto de los ingredientes en el hueco y unir, amasando con las manos hasta lograr una masa lisa y tierna.

Amasar con palote sobre la mesada ligeramente enharinada. Cortar masitas con

corta pastas de diferentes formas. Colocar las masas en la placa.
Llevar al horno. Cocinar 10 minutos o hasta que apenas se empiezan a dorar.

GALLETAS DE ANÍS

Ingredientes (para 24 galletas):

- 125 gr de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de anís en polvo
- 125 gr de harina común
- 1 pizca de bicarbonato de sodio

Preparación paso a paso:

Batir los huevos con el azúcar hasta que estén bien cremosos y esponjosos.
Mezclar harina con anís en polvo y el bicarbonato. Luego, incorporar gradualmente a la mezcla de huevos.

Aceitar una placa para horno y colocar 1 cucharadita de la mezcla, separadas por 1 cm. Dejar reposar toda la noche destapada.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cocinar las galletas durante 10 a 12 minutos, hasta que se hayan dorado.

Dejar enfriar sobre una rejilla, y guardar luego en un recipiente hermético.

DEDOS DE BRUJAS (FINGERS BITCH COOKIES)

Ingredientes (para 60 galletas):

- 225 gr de mantequilla blanda
- 125 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 huevo
- ½ cucharadita de extracto de almendras
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 335 gr de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- ¾ taza de almendras
- Colorante rojo en gel, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

En un bol, batir con la batidora la mantequilla, el azúcar, el extracto de almendras y la esencia de vainilla. Ir agregando gradualmente la harina, el polvo para hornear y sal. Continuar batiendo ligeramente hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes. Llevar a la heladera por 20 a 30 minutos cubierta con

papel film.

Precalentar el horno a 165°C (suave). Enmantecar una placa para horno.

Retirar la masa de la heladera. Sobre papel mantequilla, colocar una cucharadita de té colmada de la masa y utilizar el papel mantequilla para darle forma de dedos. Colocar una almendra en la punta al final de cada bastón. Hacerle marcas al bastón de masa para darle la impresión de nudillos, para hacerla más real.

Colocar las galletas en la placa y llevar al horno por 20 a 25 minutos, hasta que estén bien doradas.

Retirar la almendra de la punta y colocar un poco de colorante rojo en lo que sería la parte de abajo de la uña. Apretar la almendra otra vez en su lugar haciendo que sobresalga el colorante.

COQUITOS

Ingredientes (para 12 unidades):

- 2 claras de huevo
- 200 gr de coco rallado
- 150 gr de azúcar
- 1 cucharadita de mantequilla

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte). Enmantecar una asadera.
- 2) En un bol, batir las claras con batidora eléctrica hasta lograr picos firmes. En otro bol, mezclar el coco rallado con el azúcar. Lentamente agregar las claras batidas e integrar con ayuda de una espátula para no desinflar la preparación.
- 3) Con una cucharita, formar pequeños copitos sobre la asadera. Llevar al horno. Hornear de 8 a 10 minutos hasta que estén apenas dorados. Dejar enfriar antes de servir.

CORAZONES DE NUTELLA®

Ingredientes (para 10 unidades):

- 130 gr de mantequilla, ablandada
- 80 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 huevo
- 250 gr de harina, tamizada
- Nutella® para rellenar, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte). Separar una placa para horno.

En un bol, batir la mantequilla con el azúcar y agregar el huevo. Mezclar hasta lograr una crema lisa. Agregar la harina tamizada y mezclar con cuchara de madera armar un bollo.

Colocar un rectángulo de papel mantequilla sobre la mesada y volcar la masa encima. Cubrir con otro rectángulo de papel mantequilla y amasar con palote hasta lograr un espesor de 2 mm.

Con un corta-pasta con forma de corazón, cortar galletas y colocar en la placa. Llevar al horno y cocinar de 5 a 10 minutos. Cuidar que no se doren mucho, retirar cuando están apenas doradas en los bordes. Retirar de la placa y dejar enfriar sobre una rejilla.

Untar con Nutella® un corazón y colocar otro encima armando un alfajorcito. Repetir con el resto.

SEQUITAS

Ingredientes (para 24 galletas):

- 125 gr de azúcar
- 1 huevo
- 70 gr de harina de almendras
- 1 cucharada de canela en polvo
- 200 gr de harina
- 100 gr de fécula de maíz (tipo Maicena®)
- 125 gr de yogur natural

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

En un bol, batir el huevo y el azúcar hasta que estén espumosos. Tamizar juntos la harina, la fécula, la harina de almendras y la canela. Agregar los ingredientes secos alternando con el yogur. Mezclar hasta lograr un bollo que se desprende de las paredes del bol. Dejar descansar 1 hora.

Sobre una superficie enharinada, estirar la masa hasta lograr un espesor de 5mm. Cortar galletas con corta pastas o un vaso invertido. Colocarlas en la placa y llevar al horno.

Hornear 10 a 15 minutos. Las galletas deben estar apenas doradas en la base pero aún blandas ya que se endurecen al enfriarse.

COPOS DE LIMÓN

Ingredientes (para 90 copitos):

- 150g de mantequilla
- 352 gr de azúcar
- 3 huevos
- La ralladura y jugo de 1 limón
- 500 gr de harina

PARADECORAR (cantidad necesaria):

- Azúcar glas (impalpable)
- Jugo de limón
- Granas de colores (opcional)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar.

Batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una crema bien esponjosa.

Añadir, los huevos, de 1 a la vez, y batir bien después de cada adición. Mezclar el jugo y ralladura de limón. Tamizar la harina e incorporar a la preparación anterior.

Con una cucharita, colocar montañitas de la preparación en la placa. Llevar al horno por 10 a 15 minutos, dependiendo del tamaño de las galletas. Dejar enfriar. Mezclar el azúcar glas con el jugo de limón. Cubrir las galletas. Si se desea se pueden decorar con granas de colores.

GALLETAS DE MAZAPÁN

Ingredientes (para 40 galletas):

- 500 gr de mazapán
- 100 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 clara de huevo
- 20 gr de harina
- Agua de rosas, cantidad necesaria

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 160°C (suave-moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar.

2) Amasar el mazapán, azúcar impalpable, clara y harina, hasta lograr una masa simple. Estirar con palote de 1cm de espesor y cortar con corta-pastas de la forma que quieras.

3) Colocar las galletas en la placa y llevar al horno durante 15 minutos. Una vez frías, pintarlas con agua de rosas.

COPOS DE COCO CON MAZAPÁN

Ingredientes (para 65 copitos):

- 5 claras de huevo
- 500 gr de mazapán
- 250 gr de azúcar glas (impalpable), tamizada
- 200 gr de coco rallado

- ½ cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de ron
- 100 gr de azúcar
- 200 gr de chocolate negro, derretido

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (Bajo). Enmantecar una placa para horno o forrar la base con papel mantequilla.

En un bol mediano, batir las claras a punto nieve, hasta que formen picos firmes.

En otro bol, mezclar el mazapán con 125 gr de azúcar glas y desarmarlo entre los dedos hasta que parezca pan rallado. Agregar el coco, el resto de azúcar glas, la ralladura de limón y el ron. Mezclar muy bien con las manos o con cuchara de madera. Incorporar las claras a nieve y mezclar suavemente.

Con ayuda de dos cucharitas de té, colocar cucharadas de la mezcla en la placa para horno y espolvorear con azúcar.

Llevar al horno y hornear 20 minutos hasta que los copos estén dorados pero suaves al tacto. Retirar del horno y transferirlos a una rejilla para enfriar. Una vez fríos, mojar la mitad de cada copo en chocolate derretido. Apoyar sobre papel mantequilla y dejar secar.

GALLETAS DE AZÚCAR GLASEADAS

Ingredientes (para 12 galletas):

- 4 yemas de huevo
- 150 gr de azúcar
- 150 gr de mantequilla, ablandada
- 230 gr de harina
- 1 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharada de azúcar glas (impalpable)
- 1 gota de colorante vegetal para repostería

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar la base de una asadera con papel mantequilla.

En un bol, batir con batidora eléctrica las yemas y el azúcar hasta lograr un color amarillo pálido. Incorporar la mantequilla. Luego agregar de a poco la harina, el polvo para hornear y amasar hasta formar un bollo tierno.

Colocar el bollo entre dos hojas de papel mantequilla y estirar con palo de amasar hasta un grosor de medio centímetro. Cortar con corta pastas de diferentes formas y colocar las galletas sobre la asadera.

Llevar al horno y cocinar 15 minutos o hasta que se pongan apenas doradas. Retirar y enfriar sobre una rejilla 10 minutos.

Mientras tanto, en un bol, batir el azúcar impalpable con unas gotas de agua y colorante para hacer un glasé. Pincelar las galletas con la pasta y dejar secar antes de servir.

GALLETAS DE MIEL (MELITAS)

Ingredientes (para 12 galletas):

- 150 cc de aceite de girasol
- 185 gr de azúcar moreno
- 1 huevo
- 65 gr de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 220 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar.

En un bol mezclar el aceite, el azúcar, el huevo, la miel y la esencia de vainilla.

Incorporar la harina tamizada de a poco, junto con la sal y el bicarbonato.

Mezclar bien hasta conseguir una masa homogénea.

Con ayuda de una cucharadita, hacer bolitas. Colocar las bolitas en la placa para horno, dejando suficiente espacio entre ellas, ya que en el horno se van a aplanar.

Llevar al horno durante unos 10 minutos, hasta que estén ligeramente doradas y agrietadas en la parte superior. Retirlas del horno y dejar enfriar sobre la placa por unos minutos, y una vez ya más duritas, retirar y dejar enfriar sobre una rejilla. Cuando salen del horno todavía están blandas, pero rápidamente se endurecen y se vuelven crujientes.

Masitas

MASITAS DE CANELA

Ingredientes (para 12 unidades):

- 2 ½ cucharaditas de levadura en polvo
- ½ taza de agua tibia
- ½ taza de leche condensada
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1/3 de taza de mantequilla
- 1 huevo
- 4 tazas de harina
- ½ cucharadita de canela molida

PARALACOBERTURA:

- 2/3 de taza de azúcar
- ½ taza mantequilla
- 1 taza de harina
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una asadera o placa para horno y forrar la base con papel mantequilla.

En un bol grande mezclar la levadura y el agua. Incorporar la leche condensada, el azúcar, la mantequilla derretida, sal, huevo y la mitad de la harina. Poco a poco incorporar la harina restante y la canela, Unir hasta que se hayan integrado uniformemente y se forme un bollo. Colocar sobre una superficie enharinada. Amasar de 6 a 8 minutos hasta que el bollo esté suave y elástico. Colocar dentro de un bol aceitado y mover la masa dentro del mismo de forma que se embadurne bien. Cubrir con papel film y colocar en un lugar tibio para que leude hasta duplicar su tamaño, aproximadamente 1 hora.

Mientras tanto, preparar la cobertura. Batir la mantequilla y el azúcar hasta lograr una crema ligera. Incorporar la harina y seguir batiendo hasta lograr una consistencia tipo masa. Dividir en 2 partes iguales y colocar en dos recipientes. Agregar la canela en una mitad y la vainilla en la otra.

Cuando la masa haya duplicado su volumen, cortarla en 12 porciones iguales. Formar bolitas y ponerlas sobre la asadera dejando un espacio de 5 cm entre cada una. Aplastar cada una hasta un espesor de 2 cm. Cubrir con la cobertura. Hacer marcas de enrejado con un cuchillo. Cubrir y dejar que dupliquen su volumen durante 45 minutos.

Llevar al horno y cocinar 20 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

MASITAS DE COCO

Ingredientes (para 8 unidades):

- 2 huevos
- 225 gr coco rallado
- 150 gr de azúcar
- Baño de chocolate blanco y negro (opcional)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cubrir 1 ó 2 placas de aluminio con papel mantequilla.

Batir bien los huevos. Agregar el coco y el azúcar.

Mezclar y dejar reposar aproximadamente 20 minutos. Con las manos mojadas en agua fría, armar 16 copitos tipo pirámides.

Colocar las masitas sobre las placas para horno y si lo desea, puede decorar con cerezas. Hornear de 25 a 30 minutos o hasta que estén levemente dorados. Dejar enfriar sobre una rejilla.

Si se desea, bañar la parte superior con un poco de chocolate negro cobertura. Dejar enfriar hasta que se endurezca y bañar nuevamente con chocolate blanco. Guardar en un recipiente hermético para evitar que se humedezcan.

MASITAS DE REQUESÓN

Ingredientes (para 48 unidades):

- 1 taza de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 2 huevos
- 400 gr de requesón (ricotta)
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 4 tazas de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear

PARA LA COBERTURA:

- 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de mantequilla
- 4 tazas de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharada de jugo de limón
- Granas, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (moderado). Forrar con papel mantequilla una placa para horno. Reservar.

En un bol grande, batir la mantequilla y el azúcar hasta punto crema. Añadir los huevos, de a uno a la vez, y luego la ricotta y la esencia de vainilla. Mezclar los

ingredientes secos en un bol aparte: harina y polvo para hornear. Incorporar la harina de a poco a la preparación anterior. Colocar una cucharada de la preparación en la placa para horno, separándolas por 2 cm entre sí.

Llevar al horno por 8 a 10 minutos en el horno precalentado. Dejar que las masitas se enfríen bien en la rejilla.

Para preparar la cobertura, calentar la leche, la mantequilla en una olla chica a fuego mediano-bajo. Cocinar, revolviendo con cuchara de madera hasta que se haya disuelto la mantequilla. Retirar del fuego y añadir el azúcar impalpable y el jugo de limón. Mojar cada una de las masitas en la cobertura y luego rociar con las granas. Dejar que se seque bien la cobertura antes de guardarlas en un recipiente hermético.

MASITAS DE MALVAVISCOS CON CHOCOLATE

Ingredientes (para 18 unidades):

- 350 gr de galletas dulces tipo Lincoln® molidas
- 125 gr de chocolate semi-amargo, cortado en cuadraditos
- 225 gr de mantequilla
- 1/8 taza de azúcar glas (impalpable)
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 2 cucharadas de miel
- 2/3 taza de mini malvaviscos
- 1/2 taza de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Colocar en una olla a fuego bajo/mediano la miel, mantequilla, azúcar y cacao hasta que se hayan derretido, mezclando constantemente. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Mezclar las galletas molidas a la preparación anterior. Agregar los malvaviscos y por último, los chips de chocolate. Mezclar bien hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes.

Colocar la preparación en una fuente rectangular y esparcir en forma pareja.

Llevar a la heladera y refrigerar por 2 a 3 horas, hasta que se haya endurecido.

Cortar en bastones finitos de 3 x 1 cm antes de servir.

ESPONJOSAS DE ALMENDRA Y NARANJA

Ingredientes (para 12 unidades):

- 100 gr de mantequilla
- 3 huevos

- 125 gr de azúcar
- 2 gotas de esencia de naranja o de agua de azahar
- 100 gr de harina de almendras o almendras molidas
- 125 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar un molde especial para magdalenas.

Derretir la mantequilla en el microondas durante 15 segundos.

En un bol, batir el azúcar con los huevos hasta lograr que estén espumosos y color amarillo pálido. Agregar la mantequilla derretida y mezclar. Incorporar la harina de almendras y la esencia de naranja. Mezclar y agregar la harina y el polvo para hornear.

Con una cucharita de té, colocar una cucharada en cada hueco del molde para magdalenas.

Llevar al horno y cocinar 10 minutos, o hasta que estén gorditas y doradas.

RUGELACH

Ingredientes (para 48 unidades):

- 2 tazas de harina común
- 1 pizca de sal
- 225 gr de mantequilla
- 225 gr de queso crema tipo Filadelfia®
- 75 gr de queso crema
- 100 gr de azúcar
- ½ cucharadita de canela
- 115 gr de nueces picadas
- 70 gr de uvas pasas

Preparación paso a paso:

Cortar la mantequilla y el queso crema bien fríos en cuadraditos pequeños. En una procesadora, agregar la harina, sal, mantequilla y queso crema hasta que se forme una masa bien grumosa.

Dividir la masa en 4, envolver con papel film y llevar a la heladera por lo menos por 2 horas. Una vez bien fría, estirar la masa con palote a discos de 25 cm de diámetro. Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Mezclar el azúcar con la canela, las nueces y las pasas de uva picadas. Rociar el disco de masa con esta preparación. Cortar el disco en 12 pedazos, como si fuese una pizza. Enrollar cada triángulo desde la parte más ancha hacia la punta. Colocar en una placa para horno forrada con papel mantequilla y llevar al horno por 20 minutos.

SUFGANIOT (GALLETAS JUDÍAS)

Ingredientes (para 24 unidades):

- 4 tazas de harina leudante
- 2 huevos
- 400 gr de yogurt natural
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Aceite vegetal, cantidad para freír

Preparación en 2 pasos:

- 1) Mezclar la harina, huevos, yogurt, azúcar, sal y esencia de vainilla en un bol. Una vez que se formó la masa, dejar que leve por 30 minutos. Hacer bolitas de 5 cm de diámetro.
- 2) Calentar el aceite en una sartén bien profunda a fuego moderado/fuerte. Es mejor usar una canasta de freidora, para evitar quemarse con el aceite tan caliente. Freír los sufganiots en el aceite y luego dejar que se escurran bien sobre papel de cocina. Espolvorear con azúcar si se desea.

VAINILLAS

Ingredientes (para 12 unidades):

- 4 huevos
- 100 gr de azúcar
- 130 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Azúcar glas (impalpable), cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Batir los huevos con el azúcar hasta punto letra. Incorporar la esencia de vainilla.

Añadir la harina y polvo para hornear previamente tamizados, con movimientos envolventes, para que no se baje la mezcla.

Colocar la preparación en una manga con boquilla lisa, y hacer las vainillas ya sea en un molde especial para vainillas o sobre una placa forrada con papel mantequilla. Hacer líneas de 3 cm de largo. Espolvorear con azúcar glas.

Llevar al horno durante unos minutos, hasta que se hayan dorado. Apagar el horno, y dejar enfriar las vainillas en el horno, para que queden bien sequitas.

MASITAS DE NUEZ

Ingredientes (para 42 unidades):

- 1 taza de mantequilla
- 8 cucharaditas de azúcar glas (impalpable)
- 2 tazas de harina
- 2 tazas de nueces picadas
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

Mezclar bien todos los ingredientes, incorporando de a uno. Dejar reposar la masa en la heladera 20 minutos, como mínimo. Estirar la masa con el palote y formar unas bolitas pequeñas. Colocar en la dejando espacio entre uno y otro. Llevar al horno.

Hornear de 10 a 12 minutos. Dejar enfriar completamente y espolvorear con azúcar glas.

TENTACIONES DE COCO Y LIMÓN

Ingredientes (para 12 unidades):

- 1 ½ tazas de harina
- ¼ de taza de azúcar glas (impalpable)
- ¾ de taza de mantequilla o margarina fría
- 4 huevos
- ¾ de taza de azúcar
- ½ taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ¾ de taza de coco rallado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar una fuente cuadrada para horno con 5 cm de altura.

En un bol, combinar la harina y el azúcar impalpable, junto con la mantequilla. Unir hasta lograr una masa que se desarma. Desgranar la masa sobre la fuente y aplanar con las manos cubriendo bien la base. Llevar al horno y cocinar 15 minutos. Dejar enfriar.

Mientras tanto en otro bol, batir los huevos, el azúcar, el jugo de limón y el polvo para hornear hasta que estén bien integrados. Volcar sobre la base de masa y

espolvorear con coco uniformemente por encima.
Llevar al horno nuevamente y cocinar durante 20 a 25 minutos o hasta que la superficie esté dorada. Dejar enfriar sobre una rejilla y cortar en cuadrados.

MASITAS DE AVENA Y MIEL

Ingredientes (para 12 galletas):

- 75 gr de harina leudante
- 75 gr de avena arrollada
- 75 gr de azúcar
- 75 gr de mantequilla
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de leche

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Colocar papel mantequilla en la base de una asadera.

Tamizar la harina en un bol y mezclar con la avena y el azúcar.

En una cacerola chica, derretir la mantequilla con la miel y agregarlas a la mezcla de harina. Unir bien y formar galletas con las manos. Colocarlas en la asadera.

Llevar al horno y cocinar 10 o 15 minutos o hasta que estén apenas doradas.

FLORENTINAS

Ingredientes (para 15 unidades):

- 100 gr de mantequilla
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 250 gr azúcar
- 60 gr de cerezas, picadas
- 400 gr de almendras, fileteadas
- 100 gr de almendras, en trozos
- 100 gr de frutas secas
- 50 gr de uvas pasas
- 75 gr de harina
- 250 gr de chocolate para repostería

Preparación paso a paso:

Calentar el horno a 180°C (moderado). Cubrir la base de una asadera con papel mantequilla.

Colocar la mantequilla, la crema de leche y el azúcar en una sartén profunda.

Cocinar a fuego lento hasta disolver la mantequilla y el azúcar. No importa si hierva un poco.

Mezclar todas las frutas, las almendras y la harina en un recipiente. Agregar la crema caliente y mezclar bien.

Tomar cucharadas de la mezcla y formar bolitas entre las manos. Colocar sobre la asadera. Utilizar un tenedor (sumergido en agua fría para evitar que se pegue) para aplanar las bolitas y formar ruedas de 7 cm de diámetro. Colocar ½ cereza en el centro de cada rueda y llevar al horno.

Hornear 10 a 12 minutos o hasta que los florentinos estén dorados.

Tradicionalmente los bordes de los florentinos se queman un poco y deben estar crujientes cuando se enfrían. Retirar del horno y dejar enfriar completamente.

Para hacer la cobertura, derretir el chocolate y batir bien hasta que quede cremoso y espeso. Untar el chocolate derretido en la parte plana inferior de los florentinos. Cuando el chocolate se empieza a endurecer, marcar líneas onduladas con un cuchillo.

Cookies

(Galletas con chips)

COOKIES CLÁSICAS

Ingredientes (para 16-24 cookies):

- 110 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 100 gr de azúcar
- 110 gr de azúcar negra
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de agua
- 1 pizca de sal
- 185 gr de harina
- 175 gr de chocolate amargo, cortado en trocitos pequeños

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno 180°C (moderado).

Mezclar la mantequilla con el azúcar y azúcar negra hasta lograr una crema suave y lisa. Añadir el huevo y la esencia de vainilla.

Disolver el bicarbonato en el agua caliente. Agregarlo a la preparación anterior.

Luego añadir la sal, harina y trocitos de chocolate a la mezcla.

Colocar en una placa para horno cucharadas de la mezcla separadas entre sí por 2 cm.

Llevar al horno durante 10 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos más antes de retirarlas de la placa. Dejar que se enfríen completamente sobre una rejilla.

COOKIES “ESTILO BROWNIES”

Ingredientes (para 24 cookies):

- 150 gr de chocolate semiamargo
- 80 gr de mantequilla
- 220 gr de azúcar
- 3 huevos
- ½ cucharaditas de esencia de vainilla
- 125 gr de harina 0000 (calidad 4 ceros)
- 1 cucharadita de café instantáneo
- 1 pizca de sal
- 80 gr de nueces picas o chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Picar 225g de chocolate y colocar en un bol a baño María. Agregar la mantequilla y mezclar constantemente hasta fundir ambos ingredientes. Colocar en la batidora el azúcar y agregar a la mezcla de chocolate y mantequilla. Mezclar bien.

Agregar de a uno los huevos, batiendo bien después de cada adición, y luego la esencia de vainilla. Incorporar la harina, el café y la sal. Mezclar.

Por último, agregar el resto del chocolate cortado en trozos y las nueces picadas, los chips de chocolate o lo que se haya elegido.

Colocar de a cucharadas sobre placas siliconadas y bien separadas entre sí. Hornear a 180°C (moderado) de 9 a 11 minutos o hasta que los bordes estén firmes y el centro aun un poco blando.

COOKIES SIMPLES CON NUTELLA®

Ingredientes (para 12 cookies):

- 1 taza de Nutella®
- 1 huevo grande
- ½ taza de harina común

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar. Mezclar los 3 ingredientes en un bol. No te preocupes, si queda un poco grumoso.

Hacer bolitas de 2,5cm de tamaño. Colocar las bolitas en la placa y llevar al horno durante 8 a 10 minutos.

Recién salidas del horno, hacer cruces, presionando suavemente con un tenedor. Dejar enfriar unos minutos en la placa, y luego pasarlas a una rejilla para que se enfríen completamente.

COOKIES CLÁSICAS SÚPER FÁCILES

Ingredientes (para 60 cookies):

- 250 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 225 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 gr de azúcar
- 220 gr de azúcar negra
- 2 huevos

- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 160 gr de avena
- 170 gr de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar bandejas para hornear. Tamizar juntos la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de soda y la sal. Reservar a un lado.

En un bol grande batir la mantequilla, el azúcar impalpable y el azúcar negra hasta lograr una crema suave. Agregar los huevos uno a uno, luego añadir la vainilla. Poco a poco agregar los ingredientes tamizados. Incorporar la avena y los chips de chocolate. Con ayuda de una cuchara, colocar la mezcla sobre las bandejas para hornear preparadas.

Hornear durante 8 a 10 minutos en el horno precalentado. Dejar enfriar las galletas en la bandeja para hornear durante 5 minutos antes de desmoldarlas.

COOKIES FESTIVAS

Ingredientes (para 18 cookies):

- 100 gr de mantequilla
- 300 gr de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 150 gr de confites de chocolate, estilo M&M® o Rocklets®
- 185 gr de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una placa para horno y Enmantecar la base.

En un bol, batir juntas la mantequilla y el azúcar hasta formar una crema. Agregar el huevo y seguir batiendo. Incorporar la esencia de vainilla y los confites de chocolate. Por último, agregar la harina y el polvo para hornear mezclando hasta formar una masa.

Amasar el bollo formando un cilindro largo de 5 cm de diámetro. Cortar rodajas y colocarlas en la placa. Llevar al horno. Hornear 10 minutos o hasta que estén apenas doradas. Retirar y dejar enfriar antes de servir.

DELICIAS AMERICANAS

Ingredientes (para 60 unidades):

- 2 ¼ tazas de harina común
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

- 1 pizca de sal
- 225 gr de mantequilla blanda
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar negra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 350 gr de chispas (chips) de chocolate
- 120 gr de nueces picadas (opcional)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (moderado).

Tamizar la harina con el bicarbonato y la sal. Reservar. En un bol, batir la mantequilla con el azúcar, el azúcar negra, la esencia de vainilla con batidora eléctrica hasta que esté bien cremoso. Agregar los huevos, de a uno, batiendo bien después de cada adición. Incorporar la harina de a poco a la mezcla. Añadir las chispas de chocolate y las nueces picadas.

En una placa cubierta con papel mantequilla, colocar una cucharada de la preparación, separados por 3 cm entre sí.

Llevar al horno por 9 a 11 minutos, hasta que estén doraditas. Dejar enfriar por 2 minutos en la placa antes de retirar, luego colocar en la rejilla para que se enfríen completamente.

COOKIES EXPRÉS CON CHOCOLATE AMARGO

Ingredientes (para 18 cookies):

- 100 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 100 gr de azúcar
- 1 huevo batido
- 175 gr de harina
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo para hornear
- 150 gr de chocolate amargo, picado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (horno fuerte). Batir la mantequilla y el azúcar en un bol, usando una batidora eléctrica hasta que la mezcla esté suave y esponjosa. Incorporar poco a poco el huevo, a continuación, tamizar la harina y el polvo para hornear y mezclar juntos.

Agregar los trozos de chocolate en la mezcla de manera que se distribuyan uniformemente.

Con ayuda de una cuchara de té, colocar 18 cucharadas de la mezcla en dos bandejas de horno ligeramente enmantecadas, dejando suficiente espacio entre una y otra para las galletas se expandan sin tocarse durante la cocción. Alisar la

parte superior de cada galletita con el dorso de una cuchara mojada en agua fría. Llevar al horno durante 12 a 15 minutos hasta que se sientan elásticas y tiernas. Dejar enfriar en la bandeja de hornear durante 5 minutos, luego desmoldar en una rejilla para enfriar completamente. Se mantienen bien en un recipiente hermético por 5 días.

COOKIES CON NUECES

Ingredientes (para 24 cookies):

- 225 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 gr de azúcar
- 225 gr de azúcar negra
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 375 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de agua tibia
- 1 pizca de sal
- 350 gr de chips de chocolate
- 125 gr de nueces picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Batir la mantequilla con el azúcar y azúcar negra, hasta que esté bien suave.

Incorporar los huevos, de uno a la vez, batiendo bien después de cada adición.

Disolver el bicarbonato en el agua tibia, y agregar a la mezcla anterior, junto con la sal. Por último, agregar la harina, chips de chocolate y nueces picadas.

Colocar una cucharada colmada en una placa para horno.

Llevar al horno por 10 minutos, o hasta que los bordes se hayan dorado.

COOKIES CON AZÚCAR MORENO

Ingredientes (para 36 cookies):

- 225 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 220 gr de azúcar negra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 310 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal

- 335 gr de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una placa para hornear.

En un bol grande, batir la mantequilla y el azúcar hasta que esté cremosa.

Agregar la vainilla y los huevos, de a uno a la vez. Incorporar la harina, el bicarbonato de sodio y la sal, y revolver incorporando de a poco a la mezcla de azúcar. Por último, agregar el chocolate. Con ayuda de una cuchara, colocar de a cucharadas sobre una bandeja para hornear sin Enmantecar.

Hornear entre 8 y 10 minutos en el horno precalentado o hasta que los bordes estén dorados. Sacar de la bandeja para hornear y dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.

COOKIES DE VAINILLA CON CHOCOLATE

Ingredientes (para 48 cookies):

- 280 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 225 gr de margarina, a temperatura ambiente
- 4 cucharadas de azúcar
- 175g de azúcar negra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 100 gr de postre tipo Royal® de vainilla, preparado según las instrucciones del paquete
- 2 huevos
- 340 gr chocolate

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una placa para hornear.

En un bol mediano, combinar la harina y el bicarbonato de sodio. Reservar. En otro bol grande, combinar la margarina, el azúcar, azúcar negra, la vainilla y el postre de vainilla. Batir bien hasta que esté suave y cremoso. Agregar los huevos. Poco a poco incorporar la mezcla de harina. Agregar los chips de chocolate.

Colocar la masa de a cucharadas sobre la placa para horno, a una distancia de 5 cm entre una y otra. Hornear de 9 a 12 minutos, o hasta que estén doradas.

COOKIES DIETÉTICAS (SIN GLUTEN)

Ingredientes (para 48 cookies):

- 175 gr de mantequilla, ablandada
- 275 gr de azúcar negra
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 20 gr de sustituto de huevo
- 250 gr de harina sin gluten
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear sin gluten
- 1 cucharadita de sal
- 350 gr de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (horno moderado). Enmantecar una placa de horno. En un bol mediano, batir la mantequilla y el azúcar hasta formar una crema suave. Poco a poco añadir el sustituto de huevo y la vainilla, y mezclar. Tamizar juntos la harina sin gluten, el bicarbonato, el polvo para hornear y la sal. Incorporar en la mezcla de mantequilla y revolver. Por último, añadir los trozos de chocolate.

Usando una cuchara, colocar la preparación en la placa para horno, dejando 5 cm de distancia entre las galletas. Hornear de 6 a 8 minutos o hasta que se doren. Dejar enfriar en la placa de horno antes de retirar a una rejilla para dejar enfriar por completo.

COOKIES CON MANTEQUILLA DE MANÍ

Ingredientes (para 36 cookies):

- 110 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 130 gr de mantequilla de maní
- 220 gr de azúcar moreno
- 100 gr de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 310 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 340 gr de chocolate amargo picado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una

placa para hornear. Reservar.

En un bol grande batir la mantequilla, la mantequilla de maní, el azúcar y el azúcar negra, hasta lograr una crema. Agregar los huevos de a uno por vez, luego añadir la miel de caña, el agua y la vainilla. Combinar la harina, el bicarbonato de sodio y la sal. Incorporar los ingredientes secos a la mezcla de mantequilla de maní. Agregar los trozos de chocolate. Formar las galletas colocando la masa de a cucharadas sobre una bandeja para hornear sin Enmantecar, dejando 7 cm entre una y otra.

Hornear durante 12 a 14 minutos en el horno precalentado, o hasta que los bordes estén dorados. Dejar que las galletas se enfríen durante 1 minuto en la bandeja antes de colocarlas sobre una rejilla de alambre para enfriar completamente.

Galletas seleccionadas

POLVORONES DE NARANJA

Ingredientes (para 48 unidades):

- 2 kg de harina
- 1 kg de mantequilla
- 8 yemas
- 600 gr de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 3 naranjas, ralladas y exprimidas
- Azúcar para espolvorear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 230°C (bien caliente). Enmantecar una placa para horno. En un bol grande, tamizar la harina y el polvo para hornear. Hacer un hueco en el centro.

Con una batidora eléctrica, batir la mantequilla junto con las yemas hasta lograr una consistencia suave. Agregar el azúcar, la ralladura de naranja y el jugo de naranja. Batir hasta incorporar bien.

Volcar la mezcla dentro del hueco de la harina. Mezclar bien con cuchara de madera hasta incorporar completamente y formar una masa. Tomar porciones y formar bolitas con las manos. Marcar una cruz con un cuchillo en cada una de ellas y ubicarlas en la placa.

Llevar al horno 10 a 12 minutos o hasta que se doren. Retirar del horno y espolvorear con azúcar inmediatamente.

GALLETAS CON MANTEQUILLA DE MANÍ

Ingredientes (para 24 galletas):

- 1 taza de mantequilla de maní
- 2/3 taza de azúcar rubia
- 1 huevo, grande
- 1/4 taza de azúcar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (horno bajo). Enmantecar una placa para horno. En un bol, combinar la mantequilla de maní, el azúcar rubia y el huevo. Formar bolitas de 3 cm.

Colocar 12 bolitas en la placa para hornear dejando un espacio de 5 cm entre una y otra. Achatar ligeramente cada bolita con un tenedor y agregar una pizca de azúcar por arriba.

Llevar al horno y cocinar de 10 a 12 minutos. Dejar enfriar completamente. Repetir con la masa restante. Servir una vez que están frías.

EXQUISITAS DE LIMÓN

Ingredientes (para 24 galletas):

- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 200 gr de mantequilla
- 2 $\frac{1}{2}$ tazas de harina leudante
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharada de jugo de limón, fresco

Preparación paso a paso:

En un bol mediano, batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una consistencia bien cremosa. Incorporar la ralladura y el jugo de limón. Mezclar bien.

Continuar batiendo e incorporar lentamente la harina. Tapar el bol con film transparente y llevar a la nevera por 30 minutos.

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una placa para horno. Reservar.

Retirar la masa de la nevera y amasar bolitas pequeñas. Colocar las bolitas en la placa para horno dejando espacio entre unas y otras.

Llevar al horno y hornear 15 minutos. Retirar, dejar enfriar y decorar. Servir.

EXQUISITAS DE ALMENDRAS (sin T.A.C.C.)

Ingredientes (para 40 galletas):

- $\frac{3}{4}$ taza de harina de arroz
- $\frac{3}{4}$ taza de fécula de mandioca
- $\frac{1}{2}$ taza de fécula de maíz
- $\frac{1}{3}$ taza de azúcar
- 225 gr de mantequilla
- 1 cucharada de esencia de almendras
- 1 taza de chips de chocolate (sin T.A.C.C.)
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (horno bajo). Separar una placa para horno.

Batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una consistencia cremosa. Agregar la harina de arroz, la fécula de mandioca y la fécula de maíz. Incorporar la esencia de almendra y la sal. Agregar los chips de chocolate y mezclar suavemente con una espátula. Cubrir la masa con film transparente y llevar a la heladera por 1 hora.

Retirar la masa de la heladera y formar bolitas pequeñas. Colocar las bolitas en la placa para horno, dejando espacio entre una y otra.

Hornear hasta que los bordes de las galletas estén apenas dorados, de 15 a 20 minutos. Dejar enfriar y servir.

GALLETAS CLÁSICAS DE AVENA

Ingredientes (para 60 galletas):

- 250 gr de mantequilla
- 500 gr de avena arrollada
- 200 gr de azúcar
- 3 huevos, batidos
- 5 cucharadas de harina

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar y enharinar una asadera o forrar la base con papel mantequilla.

Derretir la mantequilla en el microondas. En un bol, mezclar la avena, el azúcar y la mantequilla derretida. Incorporar los huevos y mezclar. Agregar la harina tamizada y revolver hasta unir.

Colocar cucharadas de la masa en la asadera y llevar al horno.

Hornear de 20 a 30 minutos. Retirar, transferir a una rejilla y dejar enfriar.

CORAZONES DE LIMÓN

Ingredientes (para 24-36 galletas grandes):

- 6 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de aceite
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 limón rallado y exprimido
- 800 gr de harina leudante
- 1 taza de azúcar, para espolvorear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar 2

placas para horno.

En un bol, batir los huevos y agregar el azúcar y el aceite hasta incorporar bien. Agregar la ralladura de limón y 1 cucharada de jugo de limón. Mezclar nuevamente.

En otro bol tamizar la harina con el polvo para hornear. Lentamente incorporar la harina a la mezcla de huevos hasta formar una masa tierna.

Enharinar la mesada y estirar la masa con palote. Cortar corazones u otras formas de galletas. Espolvorear un lado de las galletas con azúcar y colocar en la placa para hornear, con el lado de azúcar hacia arriba.

Llevar al horno y cocinar 20 minutos o hasta que la base esté ligeramente dorada. Dejar enfriar y guardar en un recipiente hermético.

GALLETAS RELLENAS SABOR GROSELLAS (PEPAS)

Ingredientes (para 60 galletas):

- 1 chaucha de vainilla, abierta a lo largo
- 200 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 2 yemas
- 1 pizca de sal
- 300 gr de harina
- 100 gr de avellanas molidas

PARADECORAR:

- Azúcar glas (impalpable), cantidad necesaria
- Mermelada de grosellas, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

Batir juntos la mantequilla, las yemas, las semillitas de vainilla, y la sal.

Incorporar la harina y trabajar con una cuchara de madera para unir todo.

Amasar formando un bollo, envolverlo en film transparente y llevar a la heladera 2 horas.

Amasar un chorizo largo con la masa, cortar rodajas y darles forma entre las manos. Presionar la galletita con el pulgar para hacer un hueco donde más tarde irá el dulce. Colocar sobre la placa y llevar al horno.

Hornear 14 minutos y retirar. Dejar enfriar y desmoldar las galletas.

Mientras tanto, calentar el dulce a fuego bajo y usar para rellenar cada galletita. Espolvorear con azúcar impalpable y servir.

RATONCITOS DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 12 unidades):

- 120 gr de chocolate semiamargo
- 75 gr de queso crema
- 1 taza de galletas de chocolate molidas

PARALACOBERTURA:

- 1/3 taza de galletas de chocolate molidas
- 1/3 taza de azúcar glas (impalpable)
- 1/4 taza de almendras fileteadas

Preparación paso a paso:

Derretir el chocolate y combinarlo con el queso crema. Agregar 1 taza de galletas molidas. Cubrir con papel film y llevar a la heladera hasta que esté nuevamente duro.

Sacar una buena cucharada colmada de pasta de chocolate y darle forma de bolita. Darle una forma más tipo conito (para imitar la nariz).

Pasar los conitos por el azúcar impalpable (para las ratitas blancas), y en galletas de chocolate molidas para las ratitas negras. Colocar granas redondas para los ojos, y las almendras para las orejas.

Para hacerlo más real si desea, puede hacer una colita con glasé real.

DECORADITAS DE PASCUAS

Ingredientes (para 48 galletas):

- 250 gr de azúcar
- 150 gr de mantequilla a temperatura ambiente y cortada en cubitos
- 2 huevos
- 450 gr de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 1/2 cucharaditas de ralladura de naranja
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 2 cucharaditas de polvo para hornear

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 190°C (moderado). En un bol grande, batir la mantequilla con el azúcar. Agregar los huevos, de a uno a la vez, y batir hasta que esté bien lisa. Añadir la harina, polvo para hornear hasta que se integren bien. Por último, incorporar el jugo y ralladura de naranja.

2) Estirar la masa sobre una superficie levemente enharinada, hasta que sea la masa de más o menos 6 mm de espesor. Cortar en forma de huevos de pascua o conejitos con corta-pasta. Colocar en una placa para horno y cocinar durante 8 a 10 minutos. Decorar con glasé a su gusto.

GALLETAS DELICADAS “ROMÁNTICAS”

Ingredientes (para 18 galletas):

- 200 gr de harina
- 100 gr de almidón de maíz
- 150 gr de mantequilla
- 70 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 huevo

PARA EL GLASÉ:

- 250 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 clara de huevo
- Colorante vegetal (opcional)

Preparación paso a paso:

Procesar la harina, el almidón de maíz, la mantequilla y el azúcar hasta lograr un arenado.

Incorporar el huevo y procesar hasta formar un bollo. Si fuese necesario, agregar agua de a cucharadas, hasta lograr la consistencia deseada.

Envolver en papel film y dejar reposar en la heladera durante 30 minutos.

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Estirar sobre una superficie enharinada, y cortar con corta-pastas en forma de corazones.

Llevar al horno, por 8-10 minutos, o hasta que se hayan dorado. Retirar, y dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

PARA EL GLASÉ: Mezclar el azúcar impalpable con la clara. Separar en distintos recipientes y teñir cada uno con un color diferente usando colorante vegetal en pasta. Colocar cada color en una manga y decorar las galletas.

HAVREFLARN (GALLETAS SUECAS)

Ingredientes (para 20 galletas):

- 35 gr de mantequilla
- 85 gr de avena arrollada
- 100 gr de azúcar
- 1 huevo, batido
- 1 cucharada colmada de almendras molidas
- 1 cucharada colmada de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Forrar 2 o 3 placas para horno con papel mantequilla y reservar.

Derretir la mantequilla en el microondas por unos segundos, y verter sobre la avena, y mezclar bien. Dejar que se enfríe.

Mezclar el azúcar con el huevo batido y almendras, y luego añadir a la preparación anterior. En un bol aparte, mezclar la harina con el polvo para hornear, e incorporar a la mezcla.

Colocar una cucharada de la mezcla en la placa, separadas de 2 a 3 cm entre sí. Las galletas se estiran mucho, así este paso es muy importante.

Llevar al horno por 6 minutos. Dejar enfriar y despegar del papel, con ayuda de una espátula.

Retirarlas de la placa en el momento justo: ni muy blandas pero no muy duras tampoco. Dejar enfriar sobre una rejilla.

ANIMALITOS DE AVENA

Ingredientes (para 24 galletas):

- ½ taza de avena arrollada
- ¾ taza de harina común
- ¼ cucharadita de bicarbonato
- ¼ cucharadita de sal
- 60 gr de mantequilla
- 60 cc de leche
- 2 cucharaditas de miel

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a moderado/fuerte (200°C). Moler la avena arrollada en la procesadora.

En un bol, mezclar la avena con la harina, bicarbonato y sal. Cortar la mantequilla en cubos, e ir mezclando con las manos. Incorporar la miel, hasta que se forme una masa más bien dura. Estirar con palote en una superficie enharinada, de 1/2cm de espesor. Cortar con un corta-pasta en forma de animales y colocar en una placa para horno.

Llevar al horno por 5 a 7 minutos, y luego dejar enfriar completamente sobre una rejilla antes de guardarlas en un recipiente hermético.

Galletas de Navidad

POLVORONES CLÁSICOS

Ingredientes:

- ½ taza de mantequilla (125 gr)
- ½ taza de mantequilla vegetal (125 gr), fría
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de almendras
- 2 ¼ tazas de harina de trigo
- 5 cerezas marrasquinas (guindas, cherries)

Preparación paso a paso:

Encender el horno a una temperatura moderada (180°C). Usar como utensilio una lámina de aluminio (Aluminum Sheet), sin engrasar.

En un tazón, ablandar la mantequilla y la mantequilla con una cuchara grande. Agregar poco a poco el azúcar. Agregar el extracto de almendras, y mezclar bien. Añadir la harina de trigo y mezclar hasta que haya unido. No mezclar de más.

Coger la mezcla por cucharaditas. Colocarlas en la palma de la mano y darle forma de bolitas. Ponerlas sobre la lámina de aluminio. Aplastar con la palma de la mano.

Cortar cada cereza en ocho partes. Colocar cada pedacito de cereza sobre cada polvorón.

Llevar el molde al horno alrededor de 20 a 25 minutos o hasta dorar. Servir fríos.

ESTRELLAS DE MANTEQUILLA

Ingredientes (para 80 galletas pequeñas):

PARALAMASABÁSICA:

- 250 gr de harina común
- 100 gr de azúcar
- 125 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 huevo
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de naranja

PARALAMASADE CHOCOLATE:

- 250 gr de harina común
- 125 gr de azúcar

- 125 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 20 gr de cacao amargo en polvo
- 1 cucharada de leche
- 1 huevo
- 1 clara
- Azúcar glas (impalpable), cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

Para la masa: batir la mantequilla con el azúcar hasta que se ponga bien cremosa. Agregar la harina, el huevo y la ralladura. Amasar bien integrando bien todos los ingredientes, pero sin amasar de más. Envolver en papel film y llevar a la heladera por 30 minutos.

Mientras tanto, preparar la masa de galletas de chocolate de la misma manera, agregando el cacao luego de la harina. Amasar, envolver en papel film y llevar a la heladera.

Estirar la masa con palote sobre una superficie enharinada de ½ cm de espesor y cortar en forma de estrellas, de distintos tamaños. Pintar con clara las galletas más grandes y colocar una galletita de chocolate sobre una básica, y otra más pequeña por arriba, y viceversa.

Llevar al horno durante 20 minutos. Dejar enfriar. Espolvorear con azúcar glas.

GALLETAS DE JENGIBRE

Ingredientes (para 16 galletas grandes):

- 350 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de jengibre molido
- 100 gr de mantequilla
- 150 gr de azúcar
- 4 cucharadas de miel
- 1 huevo
- Pasas de uvas, trocitos de chocolate para decorar (opcional)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (temperatura moderada). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

En un bol, tamizar juntos la harina, el jengibre y el bicarbonato. Cortar la mantequilla en trocitos y mezclar con la harina hasta formar grumos. Agregar el azúcar.

Batir la miel junto con el huevo y agregar a la mezcla de harina. Amasar con las manos hasta formar una masa suave.

Estirar la masa sobre una superficie enharinada hasta lograr medio centímetro de espesor. Con un cortante para galletas, cortar muñequitos de jengibre o si no tiene, cortar galletas redondas. Colocar los muñequitos en la placa. Decorar con las pasas de uvas, chispas de chocolate o nueces para los ojos y los botones. Llevar al horno durante 15 minutos, hasta que se doren. Dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.

GALLETAS DE ALMENDRAS Y CANELA

Ingredientes (para 12 unidades):

- 4 claras de huevo
- Unas gotas de jugo de limón
- 300 gr de azúcar glas (impalpable)
- 2 cucharaditas de canela
- 350 gr de almendras molidas
- Nueces molidas para espolvorear

Preparación paso a paso:

Batir las claras a nieve. Agregar unas gotas de jugo de limón. Incorporar gradualmente el azúcar impalpable en forma de lluvia, y continuar batiendo. Retirar 3 a 4 cucharadas de la mezcla y colocar en un bol, para pintar las galletas a lo último.

Agregar la canela y las almendras molidas a la mezcla hasta que se forme la masa.

Precalentar el horno a 170°C (suave-moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

Espolvorear la mesada con almendras molidas. Estirar la masa de más o menos 0,75 a 1cm de espesor y cortar con corta-pasta. Colocar en la placa para horno. Pintar las galletas con la mezcla reservada y espolvorear con las nueces molidas. Llevar al horno durante 12 a 15 minutos.

ALMENDRINAS NAVIDEÑAS

Ingredientes (para 48 unidades):

PARA LA PASTA DE ALMENDRAS:

- 25 gr de mantequilla
- 25 gr de azúcar
- 50 gr de almendras picadas

PARA LA MASA DE GALLETAS:

- 1 huevo

- 125 gr de mantequilla
- 125 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 250 gr de harina
- 1 pizca de polvo para hornear

Preparación paso a paso:

Para la pasta de almendras: Calentar la mantequilla a fuego bajo con el azúcar en una olla chica hasta que el azúcar se haya disuelto. Agregar las almendras y calentar brevemente. Forrar una placa con papel mantequilla y estirar la preparación. Dejar que se asiente y una vez duro, romperlo en grumos.

Batir la yema con la mantequilla, azúcar, esencia de vainilla. Incorporar la harina, polvo para hornear y pasta de almendras, hasta formar una masa. Llevar a la heladera por 30 minutos.

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Estirar la masa y cortarla en galletas medianas. Pintar las galletas con clara de huevo y colocar en una placa forrada con papel mantequilla. Llevar al horno durante 10 a 12 minutos, o hasta que se hayan dorado.

PEPPERNOTTER (GALLETAS ESCANDINAVAS)

Ingredientes (para 48 unidades):

- 3 huevos
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar negra
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- $\frac{2}{3}$ taza de almendras bien picadas
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 cucharadita de pimienta
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de clavo de olor
- 3 tazas de harina común
- 1 taza de azúcar glas (impalpable)
- 2 cucharaditas de agua

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (suave). Forrar varias placas para horno con papel mantequilla.

Batir los huevos con los dos tipos de azúcar, hasta que se haya disuelto bien el azúcar. Añadir el jugo de limón, almendras, polvo para hornear, canela, jengibre, pimienta y clavo de olor. Agregar la harina de a poco hasta lograr una masa bien

pegajosa.

Amasar la masa sobre una superficie enharinada por 1 o 2 minutos, añadiendo más harina si fuese necesario. Hacer bolitas de 4 cm de diámetro, y colocarlas en la placa para horno separadas por 2 a 3 cm entre sí. Llevar al horno por 25 minutos, Retirar y dejar que se enfríen en una rejilla.

Mezclar el azúcar glas con el agua para hacer la cobertura, y rociar las galletas con esta preparación, mientras las galletas aún estén tibias. Esparcir la cobertura con una cucharita sobre las galletas. Dejar enfriar.

DELICIAS DE LIMÓN Y AZÚCAR

Ingredientes (para 40 galletas):

- 175 gr de mantequilla, ablandada
- 1 taza de azúcar negra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de esencia de limón
- 2 cucharadas de ralladura de cáscara de limón
- 1 huevo grande
- 2 ½ tazas (285 gr) de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- Azúcar extra para espolvorear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar dos bandejas para horno.

Colocar la mantequilla, el azúcar, la vainilla, la esencia de limón, la ralladura de limón y el huevo en una procesadora de alimentos y mezclar hasta lograr una preparación cremosa. Añadir la harina tamizada y el polvo para hornear hasta que se forme una masa suave. Envolver en film transparente y poner en la heladera durante una hora. Enfriar durante aproximadamente una hora pero no más.

Extender la masa hasta lograr un espesor de 1/2 cm. Cortar galletas con cortantes de diferentes formas y espolvorear con azúcar. Hornear durante 10-15 minutos o hasta que estén doradas. Una vez frías, se pueden decorar con glasé real si lo desea.

GALLETAS “MUÑECOS DE NIEVE”

Ingredientes (para 30 galletas):

- 300 gr de azúcar
- 225 gr de mantequilla
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos

- 225 gr de queso crema untable
- 625 gr de harina
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

PARA EL GLASEADO:

- 1 pote (200 gr) de queso crema, a temperatura ambiente
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal
- 475 gr de azúcar glas (impalpable)

Preparación paso a paso:

Batir el azúcar impalpable, la mantequilla, 1 cucharadita de vainilla y los huevos. Añadir el queso crema untable.

Mezclar la harina con ½ cucharadita de sal, polvo para hornear y el bicarbonato de sodio. Poco a poco agregar estos ingredientes secos a la mezcla de huevo y azúcar.

Cubrir la masa con papel film y llevar a la heladera durante 1 hora.

Precalentar el horno a 190°C (moderado).

Estirar la masa fría sobre una superficie ligeramente enharinada hasta que tenga 5cm de espesor. Cortar las galletas con cortador de galletas y hornear en una placa para horno ligeramente enmantecada, de 10 a 12 minutos.

PARA HACER EL GLASEADO: En un bol pequeño, con una batidora a velocidad media, batir el queso crema a temperatura ambiente y la leche hasta que quede suave. Añadir 1 cucharadita de vainilla, una pizca de sal y el azúcar impalpable. Batir hasta obtener una mezcla homogénea. Se puede agregar colorante del color que se desee a la preparación. Utilizar para bañar las galletas, una vez que estén frías.

GALLETAS NAVIDEÑAS DE AVELLANAS

Ingredientes (para 25 galletas):

- 170 gr de harina
- 170 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 100 gr de harina de almendras
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 pizca de clavo de olor
- Mermelada de fresas, cantidad necesaria
- Avellanas partidas al medio, para decorar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

En un bol, colocar harina, azúcar, harina de almendras, clavo de olor, canela y trabajar con las manos hasta unir en un bollo. Hacer una pelota y cubrirla con film transparente. Llevar a la heladera y enfriar 1 hora.

Enharinar la mesada y estirar la masa. Cortar galletas y colocarlas en la placa. Llevar al horno y cocinar 15 minutos. Retirar y levantar cuidadosamente con un cuchillo para evitar romperlas.

Calentar el dulce en el microondas y rellenar la mitad de las galletas. Hacer un sándwich con el resto de las tapitas. Dejar enfriar. Pincelar con chocolate derretido y decorar con una mitad de avellana.

CUADRADITOS NAVIDEÑOS

Ingredientes (para 60 unidades):**PARA LAS GALLETAS:**

- 300 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 130 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 130 gr de mantequilla

PARA LA COBERTURA:

1 frasco de mermelada de albaricoques (damascos)

- 200 gr de mantequilla
- 4 cucharadas de agua
- 200 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 400 gr de avellanas, picadas

PARA DECORAR:

- Chocolate de cobertura, derretido

Preparación paso a paso:

Mezclar la harina, polvo para hornear, azúcar, esencia de vainilla, huevos y mantequilla, hasta lograr un bollo de masa. Envolver en papel film, y llevar a la heladera por 30 minutos.

Precalentar el horno a 200°C (fuerte).

Estirar la masa sobre una superficie enharinada y colocar sobre una placa para horno forrada con papel mantequilla. Pintar con la mermelada de albaricoques.

Calentar la mantequilla, con el agua, azúcar y esencia de vainilla en una olla a fuego bajo. Añadir las avellanas molidas. Dejar enfriar la mezcla y untar sobre la

mermelada de albaricoques.

Llevar al horno durante 20 a 30 minutos.

Una vez fríos, cortar en cuadrados, y luego hacer un corte en diagonal, para obtener los triángulos. Bañar los triangulitos en el chocolate cobertura. Dejar asentar.

BAÑADITAS DE JENGIBRE

Ingredientes (para 70 galletas pequeñas):

PARALAS GALLETAS:

- 200 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 75 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo
- 75 gr de mantequilla, a temperatura ambiente

PARALACOBERTURA:

- 100 gr de jengibre cristalizado, picado fino
- 100 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla
- 50 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de almendras

PARACUBRIR:

- 75 gr de chocolate cobertura

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte).

Mezclar en un bol la harina, azúcar, polvo para hornear y sal.

En un bol aparte, batir la mantequilla con el huevo, y luego incorporar los ingredientes secos de a poco hasta que se forme una masa. Si usa batidora de pié, puede colocar el accesorio de amasar.

Amasar hasta que se integren bien todos los ingredientes.

Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Colocar la masa sobre la placa de mantequilla.

Para la cobertura: colocar azúcar, mantequilla y nata en una olla chica. Dejar que hierva, revolviendo de vez en cuando. Añadir el jengibre cristalizado y almendras. Calentar la mezcla, y luego untar la masa.

Llevar al horno durante 15 minutos.

Aún tibios, cortar en tiritas, y luego dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Derretir el chocolate a baño maría, y luego bañar la punta de las galletas en el chocolate. Dejar que se asiente el chocolate sobre una rejilla.

DELICADAS DE

ALMENDRAS Y CEREZAS

Ingredientes (para 50 unidades):

PARALAMASA:

- 100 gr de azúcar
- 200 gr de mantequilla
- 300 gr de harina común
- 1 huevo

PARALACOBERTURA:

- 100 gr de azúcar
- 30 gr de mantequilla
- 125 ml de nata (crema de leche)
- 100 gr de almendras fileteadas
- 2 cucharadas de cerezas picadas

Preparación paso a paso:

Amasar todos los ingredientes hasta que se forme una masa lisa. Envolver en film y llevar a la heladera por 1 hora.

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar una placa para horno y espolvorear con harina. Estirar la masa bien finita (2 mm) sobre la placa y pinchar con un tenedor. Llevar al horno por 15 minutos. Aún en caliente, cortar las galletas en rectángulos o rombos. Dejar enfriar completamente.

Para la cobertura, colocar el azúcar en una olla y dorar suavemente a fuego bajo. Retirar del fuego y añadir la mantequilla y la nata. Incorporar las almendras y cerezas, y cubrir las galletas con la crema.

Mousse: La espuma irresistible al paladar

Los orígenes de la mousse son relativamente desconocidos. Después de ser introducido el chocolate por los españoles, cocineros franceses comenzaron a cocinar con este ingrediente desde principios del siglo XVII, combinando huevo y azúcar hasta obtener una espuma cremosa.

La Mousse, que significa "espuma", se originó en Francia en el siglo XVIII. Con el tiempo hasta la cocina de hoy en día, los grandes pasteleros de la historia se han sentido atraídos por la creación de platos con texturas espumosas, ellos se reunieron para crear la famosa "mousse au chocolat".

¿Qué significa la palabra mousse?

El vocablo mousse, de origen francés, se traduce como espuma. Sin embargo es una palabra que existe en español. La Real Academia Española de la Lengua indica que es una voz francesa y su significado es: Plato preparado con claras de huevo que dan consistencia esponjosa a los ingredientes dulces o salados que lo componen.

Se usa también en inglés. Y ya en 1892 se lo define como alimento esponjoso y brillante que contiene crema o gelatina, postre frío moldeado hecho con nata azucarada y con sabor a claras de huevo y gelatina, también se usa la palabra para referirse a una preparación espumosa utilizada en el cabello.

La mousse en la historia

Los registros históricos hablan de la mousse de chocolate; sin embargo refieren que las mousses saborizadas se conocen en el siglo XVIII y que como postre aparecen en la segunda mitad del siglo XIX. Auguste Scoffier, dice que la diferencia entre mousse y mousseline no está en los ingredientes sino en el moldeado. Si se utiliza un molde grande suficiente para más de una persona, es una mousse. La mousseline se moldea o con cuchara - tipo quenelle – o con una manga de pastelería, de las que se usan para decorar tortas.

El primer registro escrito de mousse de chocolate en los Estados Unidos proviene de una exposición de alimentos celebrada en el Madison Square Garden de Nueva York en 1892. Una "columna de ama de llaves" en el diario de Boston Globe de 1897 publicó una de las primeras recetas de mousse de chocolate. La receta fue un plato de chocolate con leche, en lugar de una mousse

de rigidez, pero bastante esponjosa.

La Mousse se convirtió en tal como la conocemos con la introducción de claras de huevo, separadas de las yemas. La invención de máquinas mezcladoras ayudaron en la confección de la espuma y le facilitó la tarea a los cocineros que tenían el placer de prepararla.

Combinaciones sin límites

Todo el mundo parece tener sus propias ideas cuando se trata de agregar sabores y coberturas incluso, rara vez cambian los principales ingredientes en una mousse de chocolate: chocolate, huevo y azúcar. Algunas recetas también piden crema, mantequilla y yemas de huevo. Mientras que algunos chocolateros prefieren el sabor de algunos licores cítricos o almendrados en sus espumas, uno de los mousses más famosos aparte del de chocolate es el mousse de limón, y también el caribeño mousse de Maracuyá.

Fuente: tertuliasculinarias.blogspot.com

Mousse de Chocolate

MOUSSE EXPRÉS DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 200 gr de chocolate con leche, picado
- 6 huevos, separados la yema de la clara

Preparación paso a paso:

Derretir el chocolate en el microondas por 30 segundos o en un bol de vidrio sobre una cacerola con agua hirviendo. Revolver para que no se queme.

En otro bol, batir las yemas con batidora eléctrica hasta que tomen un color más pálido. Agregar el chocolate derretido y seguir batiendo. En otro bol, batir las claras a punto nieve.

Suavemente, unir con movimientos lentos las dos preparaciones. Llenar copas altas y llevar a la heladera 4 horas antes de servir.

MOUSSE CLÁSICO DE CHOCOLATE CON NATA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 220 gr de chocolate amargo o de buena calidad
- 150 cc de nata (crema de leche)
- 100 cc de leche entera
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 100 gr de azúcar
- 1 huevo

Preparación paso a paso:

Colocar el chocolate en la procesadora y procesar hasta que se haya molido. También lo puede picar a mano con una cuchilla grande sobre una tabla o superficie plana.

Calentar la leche y la nata en una cacerola hasta que esté a punto de hervir.

Agregar la vainilla y el azúcar, y mezclar hasta que se disuelvan bien. Verter la mezcla en la procesadora, procesar durante 30 segundos, agregar el huevo y procesar durante 45 segundos más.

Colocar en copas altas y llevar a la heladera por lo menos 6 horas, y mejor si se enfría toda la noche.

MOUSSE INTENSO DE

CHOCOLATE BLANCO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 200 gr de chocolate blanco
- 140 gr de mantequilla
- 4 cucharadas de nata (crema de leche)
- 6 claras
- 200 gr de azúcar

Preparación en un paso:

Batir con batidora eléctrica las claras a nieve con el azúcar. Reservar. Derretir el chocolate con la mantequilla a fuego mediano-bajo en una olla. Retirar del fuego y añadir la nata (crema de leche). Incorporar las claras batidas en forma envolvente. Colocar en compoteras individuales y llevar a la heladera por lo menos por 12 horas. Decorar con rulos de chocolate, o frambuesas frescas y hojitas de menta.

MOUSSE DE CHOCOLATE CON AROMA A CAFÉ

Ingredientes (para 6 porciones):

- 250 gr de chocolate amargo
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de agua
- 80 gr de café expreso
- 2 yemas
- 3 claras
- 1 ½ cucharadas de azúcar
- 130 cc de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Picar el chocolate. Derretir el chocolate a baño maría a fuego mediano. Una vez listo, retirar del fuego, e incorporar la mantequilla, el agua y el café.

Revolver con cuchara de madera hasta que la mezcla esté bien lisa y suave.

Dejar que se enfríe a temperatura ambiente.

Mientras tanto, batir las claras a nieve hasta que se formen picos duros.

Reservar.

Batir la nata (crema de leche) hasta punto chantilly. Llevar a la heladera.

Batir las yemas con el azúcar hasta que se haya disuelto. Agregar la crema de chocolate, ya fría, y batir a baja velocidad hasta que se incorpore bien.

Colocar en un bol en este orden: claras, crema y mezcla de chocolate; y mezclar bien. Verter en compoteras individuales y llevar a la heladera por 4 a 6 horas.

Decorar con nata montada (chantilly) y rulos de chocolate.

MOUSSE EXPRÉS DE CHOCOLATE SIN HUEVO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de chocolate amargo (con 70% de cacao)
- 300 cc de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Cortar el chocolate en trozos y calentar a baño María. Dejar que el chocolate se derrita lentamente y batir hasta mezclar bien. Dejar enfriar.

Mientras tanto, batir la crema hasta que esté espesa. Agregar cuidadosamente en forma envolvente el chocolate derretido a la crema.

Colocar la mousse en una fuente de vidrio y llevar a la heladera durante 30 minutos o hasta que esté lo suficientemente firme. Servir en 4 copas y decorar al gusto con crema y fresas (frutillas).

MOUSSE DE CHOCOLATE CON COLCHÓN DE MERENGUES

Ingredientes (para 12-16 porciones):

- 500 gr de chocolate semiamargo
- 110 gr de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 8 yemas de huevo
- 8 claras de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 350 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de merengues partidos
- 1 taza de nata montada (crema chantilly)

Preparación en 2 pasos:

1) Derretir el chocolate y la mantequilla a baño maría en una cacerola mediana. Añadir la sal y la esencia de vainilla. Batir las yemas. En un bol aparte, batir las claras a nieve y agregar el azúcar gradualmente. Incorporar las claras a nieve en forma envolvente a la preparación de chocolate. Batir la nata (crema de leche) a punto chantilly e incorporar también a la preparación de chocolate. Llevar a la heladera por 1 día como mínimo.

2) Preparar las compoteras con una capa de merenguitos partidos y cubrir la mousse. Decorar por arriba con un copete de crema y rociar con chocolate si

quiere.

MOUSSE DELICIAS DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 12-16 porciones):

- 500 gr de chocolate semiamargo
- 110 gr de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 8 yemas de huevo
- 8 claras de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 350 cc de nata (crema de leche)

Preparación en un paso:

Derretir el chocolate y la mantequilla a baño maría en una cacerola mediana. Añadir la sal y la esencia de vainilla. Batir las yemas. En un bol aparte, batir las claras a nieve y agregar el azúcar gradualmente. Incorporar las claras a nieve en forma envolvente a la preparación de chocolate. Batir la nata (crema de leche) a punto chantilly e incorporar también a la preparación de chocolate. Colocarla en copas individuales y llevarla a la heladera por 1 a 2 días. Retirlas de la heladera 30 minutos antes de servir y decorar con rulos de chocolate blanco.

MOUSSE DE CHOCOLATE AL RON

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 yemas
- 40 gr de azúcar
- 4 cucharaditas de ron
- 150 gr de chocolate
- 300 cc de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Batir las yemas con el azúcar con batidora eléctrica hasta que se forme una crema bien espumosa.

Derretir el chocolate a baño maría. Retirar del fuego y dejar que se enfríe por unos minutos. Verter el chocolate sobre las yemas y mezclar bien. Incorporar el ron.

En un bol aparte, batir la crema a punto chantilly. Incorporar en forma envolvente al chocolate. Verter la mousse en boles o vasos individuales, y llevar a la heladera por lo menos durante 2 horas.

MOUSSE TEXTURADO DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 8 porciones):

- 250 gr de chocolate picado
- 50 gr de mantequilla
- 7 huevos
- 70 gr de azúcar
- 2 cucharadas de nata
- 1 pizca de sal
- 8 galletitas dulces tipo Lincoln® o María (1 por copa)

Preparación paso a paso:

Derretir la mantequilla y chocolate en un bol al microondas por 60 segundos a 50% potencia. Ir revolviendo y ponerlo de a intervalos de 20 segundos para que no se queme. Una vez que se derritió todo, mezclar bien y dejar que se enfríe. Separar las yemas de las claras. Mezclar las yemas con el azúcar y batir durante 1 minuto. Luego agregar la nata (crema de leche).

En otro bol, batir las claras a nieve con una pizca de sal. Le recomiendo usar batidora eléctrica.

Incorporar el chocolate derretido a la mezcla de yemas y mezclar bien.

Incorporar las claras a nieve en forma envolvente pero que se integren bien.

Romper las galletitas y dividir las en partes iguales en cada copa. Verter la mousse sobre las galletitas y llevar a la heladera por lo menos durante 3 horas antes de servir.

MOUSSE “BLACK”

Ingredientes (para 6 porciones):

- 175 gr de chocolate amargo
- 3 cucharadas de café
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- 3 yemas de huevo, grandes
- 3 cucharadas de agua
- 3 cucharadas de azúcar
- 4 claras de huevo, grandes
- 1 pizca de cremor tártaro
- ¼ taza de azúcar
- ½ taza de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Colocar una cacerola con agua a hervir. Colocar un bol encima y derretir a Baño María el chocolate junto con la mantequilla, el café y la esencia de vainilla.

Cuidar para que no se queme el chocolate. Reservar.

En un bol, batir a mano las yemas con el agua y las 3 cucharadas de azúcar hasta lograr que estén espumosas. Combinar con la mezcla de chocolate, utilizando una espátula y movimientos envolventes. Reservar.

En otro bol, batir las claras a punto nieve. Agregar 1/4 taza de azúcar y batir hasta que quede un merengue brillante y firme. Incorporar lentamente a la preparación de yemas, con cuidado para que no pierdan consistencia de mousse.

En otro bol, batir la crema a punto chantilly. Incorporar a la mousse utilizando una espátula de goma y movimientos suaves. Llevar la mousse a la heladera y enfriar 4 horas antes de servir.

MOUSSE DE CHOCOLATE “RECETA DE LA ABUELA”

Ingredientes (para 6 porciones):

- 200 gr de azúcar
- Agua, cantidad necesaria
- 300 gr de chocolate negro, cortado en trocitos
- 100 gr de mantequilla, cortada en trocitos
- 7 yemas de huevo
- 5 claras de huevo
- 250 gr de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

En un bol limpio de vidrio, batir la nata (crema de leche) a medio punto, es decir, que espese pero no llegue a punto Chantilly. Reservar en la heladera para usar más adelante.

En una cacerolita, colocar el chocolate picado y la Mantequilla. Calentar revolviendo cada tanto, hasta que se derrita todo en una crema suave. Retirar del fuego, dejar entibiar y reservar.

En otra cacerola limpia, colocar el azúcar y cubrir con agua. Llevar al fuego y dejar cocinar sin tocar hasta que el azúcar se disuelva completamente y logre un punto de almíbar hilo fuerte. Es decir, al levantar la cuchara de madera, el almíbar cae y forma un hilo.

En un bol limpio, colocar las yemas y batir con batidora eléctrica hasta que tomen un color Amarillo pálido. De a poco, incorporar el almíbar en forma de chorro muy finito y seguir batiendo para integrar todo.

Luego, agregar el chocolate derretido y mezclar nuevamente. Agregar la nata (crema de leche) y mezclar con batidor de alambre y movimientos muy suaves. Finalmente, con ayuda de una espátula integrar la mitad de las claras batidas.

Una vez bien mezcladas, agregar el resto de claras batidas e integrar despacio para que la mousse no pierda volumen y salga bien aireada. Colocarla dentro de una manga para repostería y rellenar compoteras o copas altas. Llevar a la heladera hasta el momento de servir, bien fría.

MOUSSE DE CHOCOLATE ESTILO IRLANDÉS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 125 gr de chocolate negro, cortado en cubitos
- 3 huevos, separados la yema de la clara
- 1 cucharada de licor de crema irlandesa, tipo Baileys®
- 1 taza (250 cc) de nata batida
- 2 cucharadas de virutas de chocolate

Preparación paso a paso:

Fundir el chocolate negro en una cacerola pequeña a fuego lento. Retirar del fuego y dejar enfriar.

En un bol batir las yemas de huevo y agregar el chocolate derretido y el licor de crema irlandesa. Incorporar la mitad de la crema batida.

En un recipiente aparte batir las claras de huevo a punto nieve. Incorporar suavemente las claras de huevo en la mezcla de chocolate.

Colocar la mousse en copas de servir y decorar con la crema batida restante y virutas de chocolate. Servir.

Mousse Frutales

MOUSSE DE NARANJA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 huevos
- 125 gr de azúcar
- 1 cucharada de fécula de maíz
- La ralladura de 1 limón
- 250 cc de jugo de naranja fresco
- 1 cucharada de Cointreau® o Grand Marnier® (opcional)
- 1 pizca de sal

PARA DECORAR:

- Ralladura de cáscara de lima y naranja
- Hojitas de menta

Preparación paso a paso:

Colocar las yemas con 50 gr de azúcar en un bol y batir con batidora eléctrica hasta lograr una crema suave y clara. Añadir la fécula y la ralladura de limón. Incorporar gradualmente el jugo de naranja a la preparación anterior y batir bien. Verter la preparación en una olla mediana y cocinar a fuego bajo, revolviendo ocasionalmente con una cuchara de madera, hasta que se haya espesado. Retirar del fuego y añadir el licor en este momento. Dejar enfriar por 30 minutos, revolviendo ocasionalmente para que no se forme la costra en la parte superior. Batir las claras a nieve con la sal. Añadir el azúcar en forma de lluvia y continuar batiendo hasta que esté bien brillante y se haya formado el merengue. Incorporar el merengue en forma envolvente a la preparación anterior. Dividir en 4 compoteras individuales y llevar a la heladera por lo menos por 1 hora o hasta que sea el momento de servir. Decorar con la ralladura de limón y naranja, y las hojitas de menta.

MOUSSE EXPRÉS DE LIMÓN

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 lata de leche condensada
- 2 limones, rallados y exprimidos
- 250 gr de nata (crema de leche)
- 4 claras batidas a punto nieve

Preparación en un paso:

En un bol grande, mezclar la leche condensada con el jugo y la ralladura de limón. En otro bol, batir la crema a punto chantillí pero sin agregarle azúcar.

Incorporar la crema batida a la preparación de limón. Agregar suavemente las claras a punto nieve. Colocar todo la mousse en un bol y llevar a la heladera por media hora, o hasta que esté bien fría. Servir.

MOUSSE DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 250 gr de fresas (frutillas), limpias
- 250 gr de frambuesas
- 14 gr (2 sobres) de gelatina sin sabor
- 275 gr de azúcar
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 4 claras de huevo, a temperatura ambiente
- Frambuesas y fresas (frutillas) extras, para decorar
- Nata montada (crema Chantilly) extra, para decorar

Preparación paso a paso:

En una cacerola, colocar el azúcar y agregar agua solo hasta cubrirla. Poner al fuego y cocinar sin revolver hasta lograr un almíbar a punto hilo. Retirar y dejar entibiar.

En un bol, batir las claras a punto nieve hasta formar picos suaves. De a poco y en un chorro bien finito, incorporar el almíbar sin dejar de batir, hasta lograr un merengue con picos firmes y brillantes. Reservar.

En el bol de la procesadora, colocar las fresas lavadas y en cuartos, y las frambuesas. Procesar hasta obtener un puré liso. Colar el puré y descartar las semillitas. En otro bol, batir la nata (crema de leche) hasta lograr picos firmes. Reservar.- En una taza, disolver los dos sobres de gelatina de a cuerdo a las instrucciones del fabricante. Una vez disuelta e hidratada, agregar al puré de frutos rojos y mezclar muy bien.

Mezclar el puré de frutos rojos con la crema y revolver hasta que no queden vetas blancas. Incorporar el merengue en tres partes, y unir con movimientos suaves para no desinflarlo.

Untar una budinera redonda con tubo central con una cucharada de aceite. Volcar la preparación adentro y llevar a la heladera hasta que tome cuerpo, unas 3 horas. Desmoldar sobre una fuente y decorar con frutos rojos por alrededor y compotes de crema Chantilly.

MOUSSE SUAVE DE LIMÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 135 gr de queso crema
- 150 gr de leche condensada
- 160 cc de nata (crema de leche)

- 1 o 2 limones, exprimidos (según el tamaño y cuán agria se desee)
- 5 gr de gelatina sin sabor
- 25 cc de agua

Preparación en un paso:

Hidratar la gelatina en 25cc de agua según indica el fabricante y reservar. En la licuadora o procesadora, licuar el queso crema, la leche condensada, la nata (crema de leche) y el jugo de limón. Agregar la gelatina disuelta, mezclar y volcar en un bol o compotera grande. Llevar a la heladera 1 hora.

MOUSSE DE LIMÓN Y FRESAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 400 gr de fresas (frutillas)
- 1 sobre de gelatina (10 gr) sin sabor
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de ralladura de cáscara de limón
- $\frac{1}{2}$ taza de jugo de limón recién exprimido
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 huevo grande
- 1 $\frac{1}{3}$ tazas de yogur natural desnatado

Preparación paso a paso:

Separar aparte 8 fresas para la decoración. Quitar el cabo a las fresas restantes y cortar en rodajas gruesas. Elegir 8 compoteras o boles individuales para parfait.

En un bol pequeño, colocar $\frac{1}{4}$ taza de agua fría y espolvorear la gelatina. Dejar en reposo durante 5 o 10 minutos para hidratar.

En una cacerola mediana, colocar $\frac{1}{4}$ taza de agua, el azúcar, la ralladura de limón, el jugo de limón, el aceite y el huevo, y revolver hasta mezclar bien.

Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que la mezcla esté caliente, unos 5 minutos. Agregar la gelatina hidratada y calentar revolviendo constantemente, hasta que la gelatina se disuelva, aproximadamente 1 minuto. Retirar del fuego y colocar en un bol mediano. Enfriar a temperatura ambiente, revolviendo de vez en cuando. Incorporar el yogur.

Trabajar rápidamente alternando capas de frutillas y capas de mousse de limón para llenar 8 compoteras o copas para postre. Adornar con las frutillas enteras reservadas. Enfriar bien hasta que la mousse esté firme, aproximadamente 3 horas. Servir.

MOUSSE DE LIMÓN Y NARANJA

Ingredientes (para 10 porciones):

- 150 gr de azúcar
- 1 ½ cucharadas de harina
- 1 ½ cucharadas de ralladura de cáscara de naranja
- 125 cc de jugo de naranja
- 1 ½ cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 huevo
- 200 cc de nata (crema de leche)

Preparación en 2 pasos:

1) Mezclar todos los ingredientes, salvo la nata (crema de leche), en una cacerola a fuego medio. Revolver constantemente hasta que espese, aproximadamente 5 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar por completo.

2) Batir la nata a punto chantilly y agregar a la preparación anterior en forma envolvente. Colocar en compoteras individuales y llevar a la heladera por lo menos por 4 horas. Servir acompañado de champagne. También se puede usar para rellenar tortas.

MOUSSE TENTACIÓN DE NARANJA

Ingredientes (para 8 porciones):

- La ralladura y jugo de 1 limón
- 2 huevos
- 50 gr de azúcar
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 2 naranjas
- 1 pomelo
- 30 gr de mantequilla
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 1 pizca de sal

PARALAMERMELADA:

- 4 naranjas
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de Grand Marnier®

Preparación paso a paso:

Colocar la ralladura de cáscara de naranja en una olla mediana y tapar con agua. Dejar que hierva. Mientras tanto, batir en un bol las yemas con el azúcar.

Mezclar en un bol la fécula con 2 cucharadas de jugo.

Exprimir el resto de las frutas y verter el jugo en la sartén con la ralladura de naranja. Cocinar a fuego suave. Luego con cuidado, incorporar las yemas y batir bien.

Volver la preparación a la olla, agregar la fécula y cocinar a fuego suave hasta que se espese, mezclando constantemente. Retirar del fuego y añadir la mantequilla. Mezclar bien, dejar enfriar y llevar a la heladera.

Batir las claras a nieve, junto con la sal y el azúcar. Reservar. En un bol aparte, batir la crema a punto chantilly. Incorporar las claras a la crema en forma envolvente. Agregar a la preparación anterior. Verter en moldes individuales de silicones y llevar al freezer.

PARALAMERMELADA: Exprimir el jugo de 2 naranjas y disolver el polvo de agar en el jugo. Llevar al fuego mediano en una olla y agregar la miel y el Grand Marnier®. Dejar que hierva, bajar el fuego y mezclar por 2 minutos. Dejar enfriar.

Cubrir la mousse con la mermelada y volver al freezer.

Caramelizar la ralladura de naranja colocando la ralladura de la cáscara de 1 naranja con 150 cc de agua y 200 gr de azúcar en una olla fuego mediano. Una vez que hirvió, bajar el fuego y cocinar por 10 minutos. Dejar enfriar a temperatura ambiente y colocarlas sobre una placa de silicona o papel mantequilla, drenando bien el jugo y caramelo y dejar que se sequen bien por 2 horas. Colocarlas sobre la mousse antes de servir.

MOUSSE CREMA DE NARANJA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 750 ml de agua
- 220 gr de azúcar
- El jugo de 6 naranjas
- 75 gr de fécula de maíz
- 1 medida de licor de naranjas
- 300 ml de nata (crema de leche)

Preparación en 2 pasos:

- 1) Poner a hervir el agua con el azúcar. Añadir la fécula con un chorrito de jugo de naranja, y revolver bien para que se disuelva y no se formen grumos. Una vez lista, agregar el resto del jugo. Dejar que hierva, y continuar revolviendo.
- 2) Dejar que se enfríe y dejar reposar en la heladera durante toda la noche. Al día siguiente, batir la crema hasta punto chantilly. En un bol aparte, batir la mezcla de naranja con el licor hasta que se ponga bien cremoso. Incorporar a la crema y batir bien. Refrigerar.

MOUSSE TROPICAL DE MANGO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 mangos medianos, pelados y descaroizados
- 2 limas

- 2 ½ cucharadas de miel
- 300 cc de nata (crema de leche)
- 2 claras de huevo, batidas a nieve

Preparación paso a paso:

Con la licuadora, licuar el mango hasta lograr un puré. Agregar la miel y el jugo de 1 lima en la licuadora.

Batir la nata hasta que se formen picos duros, e incorporar en forma envolvente a la mezcla de mango. Batir las claras a nieve en un bol bien seco, y luego agregar la mitad de la mezcla de mango. Una vez que se incorporó bien, incorporar en forma envolvente el resto de las claras.

Cortar la otra lima en rodajas bien finitas. Dividir la mousse en copas individuales, y decorar con las rodajas de lima. Llevar a la heladera hasta que se endurezca, más o menos de 1 a 3 horas.

MOUSSE DE FRAMBUESAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 450 gr de frambuesas
- 150 gr de azúcar
- 3 claras de huevo
- 1 pizca de sal
- 450 cc de nata (crema de leche)
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Hidratar la gelatina en agua de acuerdo a las instrucciones del paquete. Lavar y secar las frambuesas, colocarlas en un bol y agregar el azúcar. Revolver y dejar reposar 30 minutos.

Batir las frambuesas con el azúcar, separar 2 cucharadas de la mezcla y ponerla en una cacerola. Agregar la gelatina hidratada y calentar hasta disolver la gelatina por completo. Una vez disuelta, volcar en el bol con el resto de las frambuesas, mezclar y llevar a la heladera.

Batir las claras y una pizca de sal a punto nieve firme. Retirar la preparación de frambuesas de la heladera, agregar las claras a nieve, y unir con espátula bien despacio para no desarmar mucho las frambuesas.

Batir la crema con la esencia de vainilla a punto Chantilly y unir a la preparación de mousse muy despacio. Distribuir en compoteras o moldecitos individuales o en una flanera grande. Cubrir con film y llevar al freezer 4 horas. Dejar la mousse a temperatura ambiente por lo menos 30 minutos antes de servir. Rociar con chocolate y servir.

MOUSSE EXPRÉS DE FRESAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 4 claras de huevo, batidas a punto nieve
- 500 gr de fresas (frutillas), limpias
- 5 cucharadas de azúcar
- 250 cc de nata (crema de leche)

Preparación en un paso:

Procesar las fresas con 5 cucharadas de azúcar. Colocar en un bol. En otro bol, batir la nata (crema de leche) hasta lograr picos firmes. Agregar el puré de fresas y mezclar. Incorporar las claras a punto nieve y unir despacio para no bajarlas. Distribuir en compoteras o un bol grande y llevar a la heladera.

MOUSSE DE MANZANA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 3 huevos
- 140 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- El jugo de 1 limón
- 250 cc de jugo de manzana
- 4 hojas de gelatina sin sabor
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Separar las claras de las yemas. Batir las yemas con 120 gr de azúcar y vainilla hasta lograr una crema. Agregar el jugo de limón.

Calentar el jugo de manzana a fuego bien bajito en una olla. Una vez, tibio, retirar la olla del fuego e incorporar gradualmente la gelatina sin sabor, revolviendo bien hasta que se disuelva la gelatina. Dejar que se asiente por 10 minutos en un lugar frío, o hasta que se empiece a espesar.

Batir las claras a nieve con el resto del azúcar y sal. Incorporar la mezcla de gelatina a las yemas. Agregar las claras a nieve en forma envolvente. Llevar a la heladera y dejar enfriar hasta que se endurezca. Idealmente toda la noche.

Mousse Combinados

MOUSSE DE NARANJA CON CHOCOLATE Y CAFÉ

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 naranja
- 200 gr de chocolate, por lo menos 60% de cacao
- 2 cucharadas de café bien fuerte
- 6 huevos, a temperatura ambiente
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Rallar la cáscara de la naranja, y luego hacer un puré con un mortero.

Combinar el chocolate, la ralladura y el café en una olla a baño maría. Una vez que se derritió el chocolate, revolver bien hasta que quede bien suave y liso.

Retirar del fuego y dejar entibiar.

Batir las claras a nieve con la pizca de sal. Reservar.

Agregar las yemas al chocolate una vez que se enfrió un poco. Mezclar bien.

Verter el chocolate sobre las claras. Incorporar en forma envolvente con tenedor o cuchara.

Rellenar 8 compoteras individuales, y llevar a la heladera por lo menos durante 6 horas, o preferentemente durante toda la noche.

MOUSSE DE DULCE DE LECHE CON CHOCOLATE

Ingredientes (para 8 porciones):

- 300 cc de nata (crema de leche)
- 350 gr de dulce de leche
- 3 claras de huevo
- 100 gr de chocolate negro, picado

Preparación paso a paso:

En un bol, batir la nata (crema de leche) a punto Chantilly.

En otro bol, volcar el dulce de leche y agregar la crema de a poco, batiendo con batidor de alambre. Incorporar bien formando una crema color marrón claro.

En otro bol limpio y seco, batir las claras a punto nieve, hasta que formen picos firmes.

Agregar las claras a la crema de dulce de leche e incorporar suavemente con una espátula. Finalmente, agregar 2/3 partes del chocolate picado y mezclar para distribuir.

Volcar en un bol y llevar al freezer 2 horas. Luego colocar en la heladera 1 hora hasta el momento de servir.

Con ayuda de una cuchara para servir helado, colocar una bocha de mousse helada en cada plato. Espolvorear con el resto de chocolate picado y servir.

Receta Extra:

DULCE DE LECHE CASERO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 litro de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- ½ kgr de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio

Preparación paso a paso:

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

MOUSSE BLANCO CON FRAMBUESAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de chocolate blanco
- 220 gr de yogur natural
- 1 taza de nata para batir
- 1 cucharada de ron

PARA EL COULIS (SALSA ESPESA) DE FRAMBUESAS:

- 500 gr de frambuesas (frescas o congeladas)
- 3 cucharadas de azúcar

Preparación paso a paso:

Derretir el chocolate en el microondas durante 3 minutos revolviendo ocasionalmente. Puede hacerlo también a baño maría.

Batir la crema hasta lograr una consistencia firme. Incorporar el chocolate derretido, pero tibio. Agregar el ron y finalmente el yogur.

Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado y llevar a la heladera por lo menos por 12 horas.

Mientras tanto, procesar las frambuesas con el azúcar hasta lograr un puré. Reservar.

Justo antes de servir, rociar el coulis en las copas en forma de espiral y luego rellenar con la mousse de chocolate blanco. Decorar con hojitas de menta.

MOUSSE DE MARACUYÁ CON FRESAS Y CHOCOLATE

Ingredientes (para 16 copas):

- 70 gr de claras de huevo
- 40 gr de agua
- 140 gr de azúcar
- 60 gr de maracuyá
- 3 gr de gelatina sin sabor
- Ralladura de limón, c/n
- Hojas de menta, c/n
- 4 fresas
- 50 gr de chocolate semi amargo
- 50 gr de nata (crema de leche)
- 50 gr de dulce de leche
- 25 gr mantequilla
- 1 chorrito de ron

Preparación paso a paso:

Para el merengue italiano: Hacer un almíbar con el agua y el azúcar a 118°C (punto bolita. Cuando el almíbar llega a los 112°C, comenzar a batir las claras. Cuando llegue el almíbar a 118°C, volcarlo en forma de hilo sobre las claras batidas. Llevar a punto merengue y enfriar.

Disolver la gelatina en 5 partes de agua fría, entibiar el maracuyá y disolver la gelatina previamente hidratada para activarla con la temperatura de la pulpa de la fruta. Integre esta preparación con el merengue con movimientos envolventes hasta que estén bien unidos. Colocar en las copas y llevar al frío por 10 minutos y retirar de la heladera. En una ollita calentar la crema hasta que hierva, retirar del fuego, agregar la mantequilla, el dulce de leche y el chocolate. Lograr que queden bien unidos los ingredientes y agregar el ron.

Armado: Sobre la copa o vasito que contiene el mousse agregar la crema de chocolate y decorar con ralladura de limón, hojas de menta y fresas fileteadas.

MOUSSE BLANCO Y ROJO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 claras de huevo
- 4 cucharas de azúcar común
- 2 cucharadas de licor de frambuesas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 200 gr de chocolate blanco, picado grande
- 250 cc de nata (crema de leche)
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Derretir el chocolate blanco con el lico a baño maría. Una vez bien liso, agregar 100 cc de nata (crema de leche). Mezclar bien, retirar del fuego y dejar que se enfríe un poco.

En un bol, batir las claras a nieve, con el azúcar y la esencia de vainilla.

Incorporar el chocolate blanco en forma envolvente.

En un bol aparte, batir la nata (crema de leche) a punto chantilly. Incorporarla en forma envolvente a la preparación anterior. Llevar a la heladera por lo menos durante 4 horas.

MOUSSE DE CHOCOLATE CON JASPEADO DE COCO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 75 gr de chocolate negro, cortado en pedazos
- 2 cucharadas de crema de coco
- 2/3 taza de azúcar impalpable
- 3 huevos, separados
- 40 gr de mantequilla, cortada en trozos
- 1 pizca de sal

PARA SERVIR:

- Coco rallado para adornar
- Galletas dulces pequeñas (tipo obleas)

Preparación paso a paso:

Colocar el chocolate en un recipiente resistente al calor y colocar sobre una cacerola de agua hirviendo a fuego lento, sin dejar que el recipiente toque el agua. Revolver de vez en cuando hasta que se derrita, luego añadir la crema de coco hasta que se mezclen.

Poco a poco, tamizar dentro de la preparación el azúcar impalpable y seguir revolviendo, aun sobre la cacerola de agua, hasta que la mezcla esté bastante líquida.

Batir ligeramente las yemas de huevo. Retirar el bol de chocolate del fuego y poco a poco incorporar las yemas, batiendo constantemente. Agregar la

mantequilla y dejar enfriar la mezcla.

En un bol de vidrio, limpio, añadir una pizca de sal a las claras de huevo y batir a punto nieve. Incorporar con cuidado las claras en la mezcla de chocolate, y dividir la preparación en cuatro compoteras individuales. Enfriar en la heladera durante 6 horas o toda la noche hasta que la mousse esté firme.

Decorar cada compotera con coco rallado y, si lo desea, servir con galletas tipo obleas.

MOUSSE EXPRESS DE CHOCOLATE CON NARANJA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 225 gr de chocolate, picado
- 1 naranja, rallada y exprimida
- 4 claras de huevo
- 4 yemas de huevo

Preparación paso a paso:

En una cacerola pequeña, colocar el chocolate picado, el jugo y la ralladura de naranja. Derretir a fuego muy suave o sobre una cacerola más grande a Baño María.

Una vez derretido, retirar del fuego y dejar entibiar. Agregar las yemas y batir bien.

En un bol, batir las claras a punto nieve. Agregar a la preparación de chocolate y mezclar suavemente para no desinflar la mousse. Servir en copas y llevar a la heladera.

MOUSSE DE FRESAS CON YOGUR

Ingredientes (para 4 porciones):

- 750 gr de fresas (frutillas) frescas, sin hojas
- 1 cucharada de gelatina sin sabor
- 150 gr de yogur
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 1 cucharada de azúcar de vainilla
- 4 cucharadas de dulce de fresas
- 3 claras de huevo

Preparación paso a paso:

Para el culís de fresas: en una procesadora, hacer un puré con 500 gr de fresas. Pasarlo por un colador fino para quitar las semillitas.

Para la mousse de fresas: disolver la gelatina en agua de acuerdo a las instrucciones del paquete. Mezclar con el yogur, la nata (crema de leche) y el azúcar de vainilla. Agregar 200 cc del puré de fresas y reservar el resto para armar el postre.

Batir las claras a punto nieve y agregar a la preparación de yogur. Enfriar en la heladera 2 horas.

Armar el postre: cortar en rodajas las fresas restantes y distribuir en la base de 4 vasos o copas transparentes. Agregar encima una cucharada de dulce de fresas y luego la mousse. Rociar con culis de fresas y decorar con rodajas de fresas.

MOUSSE EXPRÉS DE CHOCOLATE CON FRESAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 100 gr de chocolate de buena calidad
- 50 cc de leche
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 100 gr de fresas (frutillas), cortadas en rodajas

Preparación paso a paso:

Derretir el chocolate en un bol sobre una cacerola con agua caliente a fuego lento. Calentar la leche hasta que hierva y luego incorporar al chocolate derretido. Dejar enfriar.

Batir $\frac{3}{4}$ de la nata hasta punto chantillí y luego incorporar al chocolate una vez frío.

Reservar 6 rodajas de fresas para la decoración, colocar el resto en 6 copas o compoteras. Rellenar cada compotera con la mousse de chocolate. Enfriar hasta que esté firme, aproximadamente 2 horas.

Batir la crema restante y utilizar para decorar la parte superior de cada copa junto con las rebanadas de fresas.

MOUSSE DE DULCE DE LECHE CON MERENGUE Y FRAMBUESAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 225 gr de dulce de leche repostero
- 250 cc nata (crema de leche)
- 40 gr de azúcar impalpable
- 2 claras batidas a nieve
- 250 gr de frambuesas
- 100 gr de merengues partidos

Preparación en 2 pasos:

- 1) Batir el dulce de leche con la crema, el azúcar hasta que se hayan integrado bien. Hacerlo con batidora eléctrica. Añadir las claras batidas a nieve en forma envolvente. Llevar a la heladera por lo menos por 2 horas para tener la consistencia y el frío ideal.
- 2) Romper los merenguitos y llenar 1/3 de la copa para servir. Hacer una capa de frambuesas y por último una cucharada abundante de mousse. Decorar con rulos de chocolate.

Receta Extra: DULCE DE LECHE REPOSTERO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 litros de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- ½ kg de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de fécula de maíz (tipo Maicena®)
- 1 cucharada de leche

Preparación paso a paso:

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, la fécula de maíz disuelta en 1 cucharada de leche. Dejar hervir unos minutos. Bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

MOUSSE DE LIMÓN CON FRESAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 340 gr de fresas (frutillas)
- 1 cucharada de gelatina sin sabor en polvo
- 150 gr de azúcar
- 2 cucharaditas de cáscara de limón, rallada
- 125 ml de jugo de limón, exprimido en el momento
- 1 cucharada de aceite de oliva

- 1 huevo grande
- 325 gr de yogur natural desnatado

Preparación paso a paso:

Limpia las fresas, quita los tallos y rebánalas gruesas.

Espolvorea la gelatina sin sabor sobre 4 cucharadas de agua fría en un bol pequeño. Deja reposar 5 minutos para ablandar.

Coloca otras 4 cucharadas de agua, el azúcar, la cáscara y el jugo de limón, el aceite y el huevo en una olla mediana y batir hasta que estén bien combinados.

Cocina a fuego bajo, batiendo constantemente, unos 5 minutos o hasta que la mezcla esté caliente. Incorpora batiendo la gelatina sin sabor ablandada y cocina, sin dejar de revolver, hasta que la gelatina sin sabor se haya disuelto.

Retira del fuego, pasa a un bol mediano y enfria a temperatura ambiente, revolviendo cada tanto. Incorpora el yogur y batir. Alternar capas de fresas y de mousse de limón en ocho boles de postre. Refrigerar unas 3 horas o hasta que estén firmes.

MOUSSE INTENSO DE LIMÓN CON LIMA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 125 cc de jugo de lima
- 125 cc de jugo de limón
- 10 gr de gelatina sin sabor
- 3 yemas de huevo
- 3 claras de huevo
- 50 gr de azúcar
- 350 cc de nata (crema de leche)
- 40 cc de agua fría

Preparación paso a paso:

En una cacerolita, coloca el jugo de limón y de lima con la mitad del azúcar y calienta hasta disolver.

En otra cacerola, mezcla las yemas con el resto del azúcar, agrega el jugo y revuelve al fuego hasta espesar. Deja entibiar.

Hidratar la gelatina en el agua de acuerdo a las instrucciones del fabricante y luego agregarla a la preparación de jugo.

En un bol, batir la nata (crema de leche) a medio punto y agregarla suavemente a la mezcla de limón.

En un bol limpio, batir las claras a punto nieve y agregar a la mousse muy despacio para que no se bajen. Coloca en copas y lleva a la heladera por lo menos 2 horas.

Tortas con Mousse de Chocolate

TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 4 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de harina
- 1 cucharada de ron
- 200 gr de chocolate
- 4 cucharadas de leche
- 100 gr de mantequilla, cortada en cubos
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Forrar una budinera mediana (de 450 gr) con papel aluminio y rellenar una fuente más grande que la budinera con agua para cocinar a baño maría. Precalentar el horno a 150°C (suave) y dejar la budinera a baño maría en el horno.

En un bol, batir las yemas con el azúcar, hasta que se ponga bien clara y espumosa. Agregar la harina y el ron.

En una olla mediana, derretir el chocolate con la leche a fuego bajo y luego incorporar la mantequilla. Retirar del fuego, agregar a la preparación de huevo y mezclar bien.

En un bol, batir las claras a nieve con 1 pizca de sal. Incorporar en forma envolvente a la preparación anterior.

Verter en la budinera y llevar al horno durante 35 minutos (normalmente ponga una fuente bien pesada sobre la budinera para que no se mueva durante la cocción).

Una vez listo, retirarlo del horno y dejar que se enfríe en el mismo baño maría.

Una vez frío, llevar la torta a la heladera por varias horas hasta el momento de servir.

TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE CON CAFÉ

Ingredientes (para 8 porciones):

- 350 gr de galletas dulces de chocolate (a elección)
- 300 gr de mantequilla a temperatura ambiente y cortada en cubitos
- 1 taza de copos de arroz inflado
- 100 cc de café bien concentrado
- 6 yemas de huevo
- 8 claras de huevo

- 1 pizca de sal

PARALACOBERTURA:

- 150 gr de chocolate
- 120 gr de aceite de maíz

Preparación paso a paso:

Enmantecar un molde de torta en forma de corazón. Forrar el fondo y bordes laterales con papel mantequilla.

En una sartén a fuego bajo, mezclar el café con el chocolate, revolviendo ocasionalmente hasta que se haya derretido bien. Agregar los cubos de mantequilla de a poco, integrándola bien después de cada adición. Retirar la sartén del fuego y agregar las yemas de a una a la vez, mezclando bien. Agregar los copos de arroz.

Batir las claras con la sal a punto nieve. Incorporar en forma envolvente las claras a la preparación anterior. Volcar la preparación en el molde y llevar a la heladera por lo menos por 12 horas.

Preparar la cobertura al día siguiente. A fuego bajo, derretir el chocolate con el aceite, y mezclar bien. Desmoldar la torta mousse sobre una tabla cubierta con papel mantequilla y cubrir con la cobertura o ganache. Llevar a la heladera por 1 hora. Con la ayuda de una cuchilla o espátula, mover la torta hasta el plato para servir.

TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE CON DULCE DE LECHE

Ingredientes (para 8 porciones):

PARALAMASA:

- 4 yemas de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 claras de huevo
- 150g de chocolate negro, picado
- 30g de mantequilla

PARAEL RELLENO:

- 300g de dulce de leche

PARALAMOUSSE DE CHOCOLATE NEGRO:

- 250 gr de chocolate negro, picado
- 50 gr de mantequilla
- 5 huevos
- 150 gr de azúcar
- 500 cc de nata (crema de leche)
- 7 gr de gelatina sin sabor, hidratada según las instrucciones del paquete

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar una tortera desmontable. Con una radiografía vieja lavada. Cortar una tira del ancho de la tortera y de la misma circunferencia.

Para la masa: En un bol, derretir el chocolate con la mantequilla y una cucharadita de agua en el microondas a intervalos de 40 segundos. Una vez derretido, mezclar y reservar.

En otro bol, batir las yemas con el azúcar hasta que tomen un color amarillo muy pálido y dupliquen su volumen. Agregar el chocolate derretido y unir bien.

En otro bol limpio y seco, batir las claras a punto nieve. Agregarlas a la preparación de chocolate y unir despacio hasta integrar todo. Volcar en la tortera y llevar al horno.

Cocinar 20 minutos y retirar del horno. Dejar enfriar en el mismo molde.

Para la mousse de chocolate: En un bol, batir las yemas con el azúcar hasta que tomen un color amarillo bien pálido. Reservar. Lavar bien los ganchos de la batidora.

En otro bol, batir la crema a punto Chantilly pero sin azúcar. Reservar y lavar muy bien los ganchos de la batidora. En otro bol, batir las claras a punto nieve y reservar.

En un bol de vidrio, colocar el chocolate en trozos y la mantequilla. Derretir en el microondas o a Baño María. Tener cuidado que no se queme.

Unir el chocolate derretido con la preparación de yemas y mezclar hasta integrar bien. Agregar la crema batida y unir todo sin que queden vetas blancas. Agregar la gelatina hidratada de acuerdo a las instrucciones del paquete y unir. Por último, agregar las claras a punto nieve e integrar.

Colocar la tira de radiografía entre el aro de la tortera y la base de chocolate todo alrededor. Esto permite que al desmoldar la torta no se pegue a los bordes y salga sin problemas. Untar la base de chocolate con una capa de dulce de leche y cubrir con la mousse de chocolate. Llevar a la heladera por lo menos 3 horas.

TORTA DE BROWNIES Y MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 16 porciones):

PARA LOS BROWNIES:

- 115 gr de mantequilla
- 200 gr de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 30 gr de cacao amargo en polvo
- 60 gr de harina común
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de polvo para hornear

PARA LA MOUSSE:

- 500 gr de chocolate semiamargo
- 110 gr de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 8 yemas de huevo
- 8 claras de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 350 cc de nata (crema de leche)

PARALAGANACHE:

- 100 gr de chocolate amargo
- 60 cc de nata (crema de leche)
- ½ taza de nueces picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar un molde redondo desmontable grande.

En una cacerola, derretir la mantequilla a fuego mediano. Retirar del fuego y agregar el azúcar, los huevos, y la esencia de vainilla. Incorporar batiendo el cacao amargo, la harina, la sal y el polvo para hornear hasta lograr una mezcla bien homogénea. No batir de más. Llevar al horno por 25 a 30 minutos.

Para la mousse: Derretir el chocolate y la mantequilla a baño maría en una cacerola mediana. Añadir la sal y la esencia de vainilla. Batir las yemas. En un bol aparte, batir las claras a nieve y agregar el azúcar gradualmente. Incorporar las claras a nieve en forma envolvente a la preparación de chocolate. Batir la nata (crema de leche) a punto chantilly e incorporar también a la preparación de chocolate. Cubrir los brownies en la tortera con la mousse y llevar a la heladera por 1 o 2 días (este es el punto más importante para que salga bien).

Retirar la torta de la heladera una hora antes de servir y dejar que tome temperatura ambiente. Retirla del molde desmontable. Para preparar el Ganache: Derretir el chocolate a baño maría hasta que esté bien suave y homogéneo y batir la nata (crema de leche). Rociar la torta con el ganache a temperatura ambiente y decorar con las nueces picadas.

BUDÍN DE CHOCOLATE “ESTILO MOUSSE”

Ingredientes (para 8 porciones):

- 140 gr de mantequilla
- 280 gr de chocolate con leche, cortado en cuadraditos
- 8 huevos
- 250 gr de azúcar
- 4 cucharadas de harina común

Preparación paso a paso:

En una sartén a fuego bajo, derretir la mantequilla. Agregar los cuadrados de chocolate de a uno a la vez. Mezclar constantemente con una cuchara de madera, hasta lograr una consistencia cremosa y suave. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Agregar las yemas, de una a la vez a la preparación anterior, mezclando bien después de cada adición. Agregar el azúcar y la harina.

Precalentar el horno a 160°C (bajo-moderado).

En un bol, batir las claras a nieve, y luego incorporarlas a la preparación anterior en forma envolvente.

Volcar la preparación en un molde previamente enmantecado y llevar al horno por 30 a 35 minutos.

TORTA SUAVE DE MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 16 porciones):

- 350 gr de chocolate para cocinar, picado
- 30 gr de mantequilla
- 12 yemas de huevo
- 4 cucharadas de azúcar glas (impalpable)
- 12 claras de huevo
- 2 cucharadas de azúcar glas (impalpable)
- 300 cc de nata (crema de leche)
- 1 cucharada de cacao en polvo de buena calidad, para espolvorear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150 °C (horno bajo). Enmantecar y enharinar un molde de torta desmontable 23 cm de diámetro. Forrar el fondo con papel mantequilla y reservar.

Calentar una cacerola chica con un poco de agua a fuego mediano/bajo. Colocar encima un bol de vidrio o metal, sin tocar el agua. Colocar el chocolate y la mantequilla adentro del bol y dejar que se derritan lentamente, revolviendo ocasionalmente, hasta que el chocolate esté completamente derretido y suave. Retirar del fuego y dejar enfriar hasta que esté tibio.

En un bol grande, batir las yemas de huevo y 4 cucharadas de azúcar hasta que espesen y tomen color limón. Incorporar suavemente la mezcla de chocolate, revolviendo con espátula. Reservar.

En un bol grande, limpio y seco, batir las claras de huevo a punto nieve. Poco a poco agregar 2 cucharadas de azúcar, sin dejar de batir hasta que se formen picos duros. Incorporar 1/3 de las claras a nieve a la mezcla de chocolate, y mezclar con movimientos suaves y envolventes. Incorporar las claras restantes, y mezclar. Verter 2/3 de la mezcla en el molde preparado.

Cocinar en el horno precalentado durante 40 minutos, o hasta que el relleno esté firme en el centro. Dejar enfriar, desmoldar y refrigerar durante 1 hora. En un bol mediano, batir la crema a punto chantilly y agregar a la mezcla de chocolate restante. Cubrir el bol con film transparente y mandar a la heladera. Cubrir la torta con la mousse de chocolate y espolvorear con cacao. Llevar a la heladera hasta el momento de servir.

TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE CON FRESAS

Ingredientes (para 12 porciones):

- 100g de galletitas de chocolate, molidas
- 75g de mantequilla, derretida
- 700g de fresas frescas (frutillas) cortadas por la mitad
- 325g de chips de chocolate semi amargo (o chocolate picado)
- 120cc de agua
- 2 cucharadas de miel
- 500 cc de nata (crema de leche)
- 1 cucharada de azúcar glas (impalpable)

Preparación paso a paso:

En un bol, mezclar las galletitas molidas y la mantequilla. Presionar uniformemente sobre la base del molde de torta de 23cm y cubrir bien. Colocar mitades de fresas paradas una al lado de la otra, con los extremos hacia arriba sobre la base de galletitas.

En una cacerola pequeña a fuego mediano, mezclar el agua y la miel, dejar que hierva y cocinar a fuego lento durante 1 minuto. Inmediatamente volcar sobre los chips de chocolate y mezclar hasta que quede suave. Enfriar a temperatura ambiente.

Mientras que el chocolate se enfría, batir la nata con el azúcar glas a punto chantilly. Separar 1/3 de la crema aparte para cubrir la parte superior de la torta, más adelante. Con cuidado, mezclar el resto de la crema con el chocolate ya frío hasta que se incorpore bien. Volcar en el molde y emparejar la parte superior. La punta de las fresas se pueden ver por encima de la mezcla de chocolate, pero se cubrirán con crema en un paso posterior. Cubrir y llevar a la heladera de 4 a 24 horas.

Antes de servir, desmoldar. Colocar la torta en una fuente para servir. Colocar crema batida en la parte superior de la torta con ayuda de una cuchara. Distribuir las fresas cortadas por la mitad. Para servir, cortar porciones con un cuchillo bien filoso.

TORTA MERENGADA CON

MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 8 porciones):

PARALAMASA:

- 2 claras de huevo
- ½ cucharadita de vinagre blanco
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de sal
- ¼ taza de azúcar
- ½ taza de nueces picadas finamente
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

PARAEL RELLENO:

- 170 gr de chocolate semi amargo, cortado en trozos
- 2 yemas de huevo
- ¼ taza de café
- ¼ cucharadita de canela molida

PARALACOBERTURA:

- 200 cc de nata (crema de leche)
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de azúcar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una tortera de 22 cm de diámetro.

Para la masa: En un bol, combinar las claras, el vinagre, la canela y la pizca de sal. Batir con batidora eléctrica a punto nieve. Sin dejar de batir, incorporar despacito el azúcar y batir hasta que el merengue esté brillante y firme.

Incorporar las nueces picadas y la esencia de vainilla, y mezclar suavemente con espátula.

Extender la preparación en la base y los lados de la tortera preparada. Llevar al horno y cocinar 50 minutos o hasta que el merengue esté dorado. Retirar y dejar enfriar. Reservar.

Para el relleno: En un bol de metal sobre una cacerola con agua caliente pero no hirviendo, colocar los trozos de chocolate y dejar derretir. Incorporar las yemas y mezclar bien. Agregar el café y la canela y mezclar. Dejar entibiar.

Rellenar la base de merengue con ½ taza de la preparación de chocolate.

Extender bien y llevar a la heladera para enfriar.

En un bol limpio, batir la nata (crema de leche) y el azúcar a punto chantillí suave.

Extender la mitad de la crema sobre el relleno de chocolate. Mezclar el resto de la crema chantillí con el resto de relleno de chocolate. Extender sobre la capa de crema chantillí y cubrirla. Dejar entretener el borde de merengue cocido.

Llevar a la heladera y dejar enfriar por lo menos 4 horas antes de servir.

TARTA EXPRÉS CON MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LA MASA:

- 2 cucharaditas de cacao en polvo
- 100 cc de mantequilla, derretida
- 250 cc de galletas dulces, finamente molidas

PARA EL RELLENO:

- 50 gr de chocolate negro
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 250 cc de leche
- 2 huevos, separados la yema de la clara
- 100 cc de azúcar
- 2 cucharaditas de gelatina en polvo, sin sabor
- 50 cc de agua
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 125 cc de nata (crema de leche), batida a punto Chantilly

Preparación paso a paso:

Para la masa: En un bol, mezclar todos los ingredientes con las manos. Volcar en una tartera de 20cm de diámetro y aplastar con las manos cubriendo bien la base. Llevar a la heladera.

Para el relleno: En una cacerola mediana, colocar la leche, el cacao y el chocolate. Derretir a fuego suave, revolviendo constantemente.

En un bol, batir el azúcar y las yemas. Agregar a la mezcla de leche y revolver continuamente sin dejar que hierva.

En una compotera, disolver la gelatina en 50cc de agua caliente, agregar la esencia de vainilla, y dejar enfriar sobre la mesada.

Retirar del fuego la cacerola con la mezcla de leche y chocolate. Incorporar la gelatina disuelta y mezclar con batidor de alambre. Dejar enfriar a temperatura ambiente.

En otro bol, batir las claras a punto nieve. Mezclarlas suavemente con la preparación de chocolate. Incorporar la crema batida a punto Chantilly y unir bien todo el relleno para que no queden vetas.

Volcar la preparación sobre la masa de galletitas y llevar a la heladera hasta el momento de servir.

TORTA INTENSA DE MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 16 porciones):

- 275 gr de chocolate, picado
- 285 gr de mantequilla
- 1 cucharadita de café instantáneo
- 10 yemas de huevo
- 250 gr de azúcar
- 10 claras de huevo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (bajo). Enmantecar una tortera desmontable de 23cm y forrar la base con papel mantequilla.

En un bol, colocar el chocolate picado y la mantequilla en cubos. Sentar el bol sobre una cacerola al fuego con 2 dedos de agua hirviendo sin tocar el agua. Derretir revolviendo cada tanto. Retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente.

En un bol grande, batir las yemas y el azúcar hasta lograr una crema espesa y de color amarillo muy pálido. Incorporar la mezcla de chocolate y unir suavemente. Reservar.

En un bol de vidrio batir las claras a punto nieve. Incorporar un tercio de las claras en la mezcla de chocolate y unir hasta que no queden vetas. Agregar el resto de las claras a nieve y volcar dos tercios de la preparación en la tortera. Cubrir el resto de mousse con film y llevar a la heladera.

Llevar la torta al horno y cocinar 40 minutos. Retirar y dejar entibiar. Volcar encima el resto de la mousse y llevar a la heladera 3 horas antes de servir.

TORTA MOUSSE “DOS CHOCOLATES”

Ingredientes (para 8 porciones):

PARALAMASA:

- 4 yemas de huevo
- 4 claras de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 150 gr de chocolate negro, picado
- 30 gr de mantequilla

PARALAMOUSSE DE CHOCOLATE NEGRO:

- 250 gr de chocolate negro, picado
- 50 gr de mantequilla
- 5 huevos, separados
- 150 gr de azúcar
- 400 cc de nata (crema de leche)
- 7 gr de gelatina sin sabor

PARADECORAR:

- 100 gr de chocolate blanco, en virutas hechas con el pela patatas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar una tortera desmontable.

En un bol apto para microondas, colocar el chocolate picado, la mantequilla y una cucharadita de agua. Llevar al microondas 1 minuto a potencia máxima. Revolver y calentar a intervalos de 40 segundos hasta que se derrita. Revolver y reservar.

En un bol, batir las yemas con el azúcar hasta que se pongan bien pálidas.

Agregar el chocolate derretido y mezclar bien sin que queden vetas.

En otro bol, batir las claras a punto nieve. Incorporar despacio a la preparación y volcar en la tortera. Extender parejo y llevar al horno.

Cocinar 20 minutos y retirar. Como la base de chocolate no lleva harina, va a subir durante la cocción y luego va a bajar al sacarla del horno, quedando con una capa crocante por arriba. Dejar enfriar sin desmoldar.

Una vez fría, pasar un cuchillo entre la base y la torta y desmoldar sobre una fuente. Colocar alrededor el aro de la tortera para darle apoyo a la mousse que irá encima.

Para la mousse: Derretir el chocolate negro picado con 50g de mantequilla y 1 cucharadita de agua en un bol al microondas. Derretir 1 minuto, mezclar y luego agregar incrementos de 40 segundos a la vez hasta que se derrita completamente. Mezclar y reservar.

En otro bol, batir las yemas con el azúcar hasta que dupliquen su volumen y se pongan de color amarillo clarito. Agregar el chocolate, mezclar y reservar.

En otro bol, batir la crema sin azúcar a medio punto, es decir, que se formen picos blandos. Agregar a la preparación de chocolate y unir todo.

En un bol limpio, batir las claras a punto nieve. Incorporar suavemente al batido de chocolate y unir. Incorporar la gelatina disuelta de acuerdo a las instrucciones del fabricante y mezclar para integrar. Volcar sobre la base de chocolate y extender.

Salpicar por encima con virutas de chocolate blanco y llevar a la heladera un mínimo de 3 horas.

TORTA SÚPER MOUSSE

Ingredientes (para 10 porciones):

PARALABASE:

- 170 gr de galletitas de chocolate
- 70 gr de mantequilla, derretida

PARALAMOUSSE DE CHOCOLATE NEGRO:

- 250 gr de chocolate negro, en trocitos
- 90 gr de mantequilla
- 4 yemas
- 7 gr de gelatina sin sabor, hidratada

- 130 gr de nata (crema de leche), batida a medio punto
- 4 claras, batidas apunto nieve
- 40 gr de azúcar

PARALAMOUSSE DE CHOCOLATE CON LECHE:

- 360 gr de chocolate con leche, en trocitos
- 130 gr de mantequilla
- 6 yemas
- 10 gr de gelatina sin sabor, hidratada
- 180 gr de nata (crema de leche), batida a medio punto
- 6 claras, batidas apunto nieve
- 60 gr de azúcar

PARALAMOUSSE DE CHOCOLATE BLANCO:

- 340 gr de chocolate blanco, en trocitos
- 75 gr de mantequilla
- 4 yemas
- 10 gr de gelatina sin sabor, hidratada
- 4 claras, batidas a punto nieve
- 40 gr de azúcar

Preparación paso a paso:

Enmantecar y enharinar una tortera desmontable. Procesar las galletitas de chocolate hasta lograr migas, agregar la mantequilla derretido, pulsar y volcar en la tortera. Presionar cubriendo la base y llevar a la heladera 20 minutos.

Para la mousse de chocolate negro: En una cacerolita, derretir la mantequilla con el chocolate trozado, una vez listo, sacar del fuego y reservar.

Batir las yemas con el azúcar hasta que estén pálidas. Agregar la gelatina hidratada, mezclar y unir con el chocolate derretido. Agregar la crema batida a medio punto y unir bien. Finalmente incorporar las claras batidas apunto nieve y unir. Colocar una plancha de 10cm de ancho y el largo de la circunferencia de la tortera en todo el borde del lado de adentro. Esto ayudará a desmoldar la torta de mousse. Volcar la mousse sobre la base de galletitas y llevar a la heladera por lo menos 1 hora.

Para la mousse de chocolate con leche: En una cacerolita derretir el chocolate con la mantequilla, mezclar y reservar. En un bol batir las yemas con el azúcar hasta que tomen color pálido. Agregar el chocolate, unir y mezclar con la gelatina disuelta. Agregar la nata (crema de leche) y finalmente las claras a punto nieve. Volcar sobre la mousse fría de chocolate negro, extender parejo y llevar a la heladera 1 hora.

Para la mousse de chocolate blanco: En una cacerolita derretir juntos el chocolate blanco en trozos y la mantequilla. Tener cuidado porque se quema muy fácilmente. En un bol, batir las yemas con el azúcar hasta lograr un color pálido, agregar el chocolate blanco derretido y unir. Incorporar la crema semi batida, mezclar y finalmente agregar las claras apunto nieve. Volcar la mousse arriba de

la torta, extender y dejar enfriar en la heladera 2 horas. Decorar la torta con rulos de chocolate y servir bien fría.

Tortas con Mousse Variados

TORTA MOUSSE DE LIMÓN

Ingredientes (para 12 porciones):

PARA LA TORTA:

- 3 huevos, separados
- 3 cucharadas de agua tibia
- 150 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 125 gr de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear

PARA EL RELLENO:

- 500g de queso crema tipo Mendingrim®
- 2 huevos
- La ralladura de 1 limón
- 200 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- El jugo de 5 limones (más o menos 225cc de jugo)
- 375 cc de nata (crema de leche)
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 12 cucharadas de agua

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado). Enmantecar una tortera desmontable mediana.

Batir las 3 yemas con el agua tibia hasta lograr una crema bien esponjosa.

Agregar 2/3 del azúcar y la esencia de vainilla. Batir las claras a nieve con el resto del azúcar. Incorporar en forma envolvente a las yemas. Añadir la harina y polvo para hornear.

Verter la preparación en la tortera y llevar al horno por 15 minutos, o hasta que al pincharla con un palillo, éste salga limpio.

Mientras tanto, para el relleno: batir el queso crema con las yemas, azúcar, esencia de vainilla y jugo de limón, hasta lograr una crema bien suave. Batir las claras a nieve, e incorporar en forma envolvente.

Disolver la gelatina de acuerdo a las instrucciones del paquete en el agua.

Añadir a la mezcla anterior.

Una vez fría, cortar la torta en 2 capas. Forrar la tortera con papel film. Colocar la base de la torta, con el corte hacia arriba. Cubrir con la mousse. Luego cortar la capa restante de torta en 12 a 16 piezas, y colocarlas sobre la mousse. Llevar a la heladera, por lo menos por 4 a 6 horas. Espolvorear con azúcar impalpable antes de servir.

TARTA MOUSSE DE LIMÓN

Ingredientes (para 16 porciones):

- 3 tazas de galletas dulces molidas
- 6 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 litro de nata (crema de leche)
- 640 gr de leche condensada
- 2 limones exprimidos

Preparación paso a paso:

Calentar el horno a 180°C (moderado).

Combinar las galletas dulces molidas con la mantequilla derretida en un recipiente, aplanar la mezcla en el fondo de un molde, si es rectangular recomiendo de 30 cm x 28 cm, o similar, le dará una buena altura a la tarta.

Cocinar la base durante 10 minutos y reservar.

Quitar la base del horno y dejar enfriar unos 30 minutos.

Combinar la nata (crema de leche) y la leche condensada en un recipiente y batir a alta velocidad con un batidor de alambre. Una vez firme la preparación, agregar el limón exprimido. La mezcla se pondrá aún más firme.

Ya con la base a temperatura ambiente, utilizar una espátula para verter la mezcla de limón sobre la base, emparejar la superficie y llevar a la heladera por 12 hrs. Pasadas las 12 hrs se podrá desmoldar pasando una espátula fina por los bordes. Servir fría.

TARTA TROPICAL CON MOUSSE DE LIMÓN

Ingredientes (para 10 porciones):

PARALAMASA:

- 240 gr de harina
- 150 gr de azúcar
- 60 gr de fécula de maíz
- 150 gr de mantequilla
- 3 yemas

PARALAMOUSSE DE LIMÓN:

- 1 lata de leche condensada
- 2 limones
- 250 gr de nata (crema de leche)
- 4 claras
- 7 gr de gelatina sin sabor, hidratada

PARADECORAR:

- 4 kiwis, en rodajas finas

- 200 gr de fresas frescas, en rodajas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera. En un bol, tamizar la harina y la fécula de maíz. En el bol de la procesadora, colocar todos los ingredientes de la masa y pulsar varias veces hasta lograr un bollo muy tierno. Envolver en film y llevar a la heladera 20 minutos.

Estirar la masa con palote sobre una hoja de papel mantequilla. Esto ayuda a no usar mucha harina sobre la mesada y que la masa resulte seca o dura. Invertir el papel con el círculo de masa sobre la tartera, despegar con cuidado y presionar suavemente la masa contra el molde acomodando los bordes. Recortar el exceso que sobresale por los costados, pinchar la base y llevar al horno.

Cocinar 20 minutos o hasta que esté apenas dorada. Retirar y dejar enfriar completamente. Luego desmoldar sobre una fuente linda.

Para la mousse: En un bol, colocar el jugo de limón, la leche condensada y unir. En otro bol, batir la nata (crema de leche) a medio punto y agregarla suavemente a la mezcla de limón. Incorporar la gelatina hidratada y revolver muy bien. En un bol limpio y seco, batir las claras a punto nieve. Agregarlas a la preparación con movimientos suaves y volcar todo sobre la tarta. Llevar a la heladera 30 minutos. Cortar la fruta en rodajas parejas. Acomodar círculos de fresas y luego círculos de kiwi. Llevar a la heladera hasta el momento de servir.

TORTA DE CHOCOLATE CON MOUSSE DE PERAS

Ingredientes (para 8 porciones):

PARALABASE:

- 50 gr de harina
- 150 gr de chocolate negro
- 60 gr de azúcar
- 100 gr de mantequilla
- 3 huevos
- 2 cucharadas de harina de almendras o coco rallado
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de polvo para hornear

PARALACREMADE PERAS:

- 350 cc de nata (crema de leche)
- 500 gr de peras, hechas puré
- 60 gr de azúcar
- 2 gr de gelatina sin sabor

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar una tortera.

En un bol sobre agua caliente, derretir a Baño María el chocolate y la mantequilla.

Batir los huevos con el azúcar y unir con el chocolate derretido, la harina de almendras, la harina y el polvo para hornear. Volcar en la tortera y llevar al horno. Hornear de 15 a 20 minutos. Retirar y dejar enfriar sin desmoldar.

Mientras tanto, colocar la nata en un bol y batir con batidora eléctrica hasta lograr picos suaves. Agregar el azúcar y seguir batiendo hasta lograr picos firmes.

En una cacerola, salpicar la gelatina con agua fría e hidratar 1 minuto. Calentar hasta disolver completamente y mezclar con el puré de peras. Agregar a la crema Chantilly y unir todo.

Colocar sobre la torta de chocolate, extender y llevar a la heladera hasta que se ponga firme, unas 4 horas. Pasar un cuchillo mojado por los bordes, desprender el aro de la tortera y desmoldar en una fuente con cuidado. Servir bien fría.

TORTA DE MOUSSE DE LIMA CON CHOCOLATE BLANCO

Ingredientes (para 12 porciones):

- 2 tazas de migas de galletita de jengibre
- 2 cucharadas de azúcar
- 5 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 sobre (7 gr) de gelatina sin sabor
- 2/3 taza (170 cc) de jugo de lima
- 2 ½ tazas (675cc) de nata (crema de leche), dividida
- 280 gr de chocolate blanco picado
- 750 gr de queso crema, ablandado
- 1 taza (220 gr) de azúcar
- 2 cucharadas de ralladura de lima

Preparación paso a paso:

Combinar las migas de galletitas y el azúcar en un bol grande. Verter la mantequilla derretida y mezclar bien. Apretar en la base y hasta 3cm de los lados de un molde desmontable de 23 cm.

En un bol pequeño, espolvorear la gelatina sobre el jugo de lima y dejar de lado para que la gelatina se hidrate. En una cacerola de base pesada, colocar 1/2 taza de crema a fuego lento hasta que haga burbujas en el borde. Retirar del fuego y agregar el chocolate blanco hasta que se derrita. Agregar la gelatina en el chocolate y mezclar bien para combinar. Dejar enfriar. En un bol grande, batir las 2 tazas de crema restantes a punto Chantilly y dejar de lado.

Con una batidora de mano, batir el queso crema con el azúcar hasta que quede bien integrado. Poco a poco, agregar la mezcla de chocolate derretido en el queso crema y agregar la ralladura de lima. Incorporar la crema batida a la

mezcla de queso crema y verter en la masa preparada. Cubrir y llevar a la heladera a enfriar durante toda la noche.

TORTA MOUSSE NEGRA “DE LA PASIÓN”

Ingredientes (para 8 porciones):

- 350 gr de chocolate negro, tipo Águila®
- 300 gr de mantequilla, ablandada y cortada en cubos
- 80 gr de sultanas
- 5 cucharadas de Coñac
- 100cc de café negro
- 6 yemas de huevo
- 8 claras de huevo
- 1 pizca de sal

PARA EL BAÑO DE CHOCOLATE:

- 150g de chocolate negro, tipo Águila®
- 120cc de aceite

Preparación paso a paso:

Aceitar ligeramente un molde para torta en forma de corazón. Forrar la base y los lados con papel mantequilla.

En un bol, colocar el coñac y las sultanas a remojar. Reservar. En una cacerola, mezclar el café negro con 350g de chocolate picado, colocar a fuego suave y revolver hasta derretir. Incorporar despacio los cubos de mantequilla y revolver hasta derretir. Retirar del fuego y agregar las yemas de a una por vez, mezclando con cada nueva adición. Agregar las sultanas con el Coñac, mezclar todo y reservar.

En otro bol, batir las claras y la pizca de sal a punto nieve. Mezclar las claras batidas con la preparación de chocolate. Verter todo en el molde y llevar a la heladera 12 horas.

Al día siguiente, preparar el baño de chocolate. En una cacerola a fuego suave, derretir 150g de chocolate negro en trozos. Agregar el aceite, retirar del fuego y revolver. Retirar la torta mousse de la heladera, pasar un cuchillo por los bordes del molde y desmoldar sobre una fuente con papel mantequilla. Volcar el baño de chocolate por arriba, llevar a la heladera y dejar solidificar 1 hora mínimo. Retirar de la heladera y con una espátula, levantar la torta del papel mantequilla y colocar en una fuente para servir.

TORTA MOUSSE DE FRESAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 pionono, comprado
- 7 gr de gelatina sin sabor
- 50 cc de agua
- 500 gr de fresas (frutillas), limpias
- 1 naranja, exprimida
- 350 cc de nata (crema de leche)
- 180 gr de azúcar
- 4 claras de huevo

Preparación paso a paso:

Extender el pionono sobre la mesada. Apoyar encima la tortera y cortar un círculo con un cuchillo. Forrar el interior y los lados de la tortera con film transparente para que sea muy simple desmoldarla. Colocar en la base el disco de pionono y reservar.

Para la mousse de fresas: En la procesadora, procesar 250 gr de fresas, con el jugo de media naranja. Mezclar con la gelatina hidratada en 50 cc de agua según las indicaciones del fabricante. Unir todo y reservar.

En un bol grande, batir la nata (crema de leche) con el azúcar a punto chantilly. Incorporar la mitad de la crema batida a la mousse y mezclar.

En un bol limpio, batir las claras a punto nieve y cuando logran picos firmes, agregar a la mousse en forma envolvente. Cortar al medio el resto de las fresas reservadas y agregar con movimientos suaves. Volcar todo sobre el pionono y llevar a la heladera 3 horas hasta que se ponga firme. Cubrir con el resto de la crema Chantilly y decorar con una fresa u hojitas de menta.

MOUSSELINE

Ingredientes (para 10 porciones):

- 6 yemas de huevo
- 250 gr de azúcar
- 1 limón, rallado
- 50 gr de harina
- 50 gr de maicena
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 6 claras de huevo, batidas a punto nieve

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar un molde desmontable para torta.

En un bol, batir con batidora eléctrica las yemas con el azúcar durante 15 minutos. Agregar la ralladura de limón y revolver.

En otro bol, mezclar la harina con la maicena. Incorporar a la preparación anterior revolviendo suavemente con espátula de goma. Por último, agregar las

claras a punto nieve y mezclar.

Verter la mezcla en el molde y dejar descansar 10 minutos. Llevar al horno y cocinar 20 minutos o hasta que al insertar un escarbadien, este salga limpio.

TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE CON FRAMBUESAS

Ingredientes (para 8-10 porciones):

PARALABASE DE TORTA:

- 3 huevos, separados la yema de la clara
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 175 gr de azúcar
- 65 gr de harina
- 65 gr de fécula de maíz
- 1 cucharadita de polvo para hornear

PARALAMOUSSE DE CHOCOLATE:

- 500 cc de nata (crema de leche)
- 2 tabletas de chocolate amargo
- 1 cucharadita de polvo para café instantáneo
- 2 sobrecitos (14 gr) de gelatina sin sabor

PARAEL RELLENO DE FRAMBUESA:

- 1 paquete (300 gr) de frambuesas congeladas
- Azúcar al gusto
- 4 cucharadas de fécula de maíz

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte). Forrar una tortera desmontable con papel mantequilla. Reservar. Separar los huevos. Batir las yemas con la esencia de vainilla y 2/3 del azúcar con batidora eléctrica hasta lograr una crema.

En un bol aparte, batir las claras a nieve con el resto del azúcar. Incorporar en forma envolvente a la mezcla de yemas.

Tamizar la harina, fécula y polvo para hornear. Agregar de a poco a la mezcla anterior, en forma envolvente, integrando bien todos los ingredientes.

Verter la mezcla en la tortera y llevar a horno precalentado por 25 minutos.

Retirar del horno, desmoldar y despegar el papel. Dejar enfriar completamente sobre una rejilla. Cortar la torta en tres capas.

Para la mousse: Calentar la nata (crema de leche), el chocolate y el café en una olla mediana a fuego mediano/bajo, mezclando con cuchara de madera hasta que se haya disuelto bien. Revolver bien y dejar enfriar. Llevar a la heladera toda la noche.

Hervir las frambuesas con el azúcar en una cacerola mediana revolviendo constantemente durante 5 minutos hasta que la mezcla está disuelta. Dejar

enfriar y usar para rellenar la primera capa de torta.

Batir el chocolate con la crema hasta lograr picos suaves. Agregar la gelatina hidratada según las instrucciones del paquete y el café instantáneo. Mezclar muy bien y usar para rellenar la segunda capa de la torta y para cubrir toda la torta por afuera. Llevar a la heladera hasta el momento de servir.

TORTA MOUSSE DE MELOCOTONES

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 pionono
- 3 cucharadas de mermelada de melocotón (durazno)
- 1 lata grande de melocotones en almíbar
- 1 pote de 150 gr de queso crema, tipo Casancrem®
- 1 pote 125 gr de yogur de melocotón
- 3 sobres gelatina sin sabor (21 gr)
- 250 gr de nata (crema de leche)
- 3 claras de huevo
- Edulcorante líquido, al gusto

Preparación paso a paso:

Colocar el pionono como base en un molde desmontable y untarlo generosamente con la mermelada. Reservar. Abrir la lata de melocotones y reservar 3 mitades, ahora colocar el resto junto con el jugo dentro del vaso de la procesadora y hacer un puré, luego agregar el queso crema, el yogur, la nata (crema de leche) batida a medio punto, endulzar al gusto y volver a mezclar. Hidratar la gelatina en un poco de agua fría y lleva al microondas por 20 segundos, de inmediato volcar sobre la crema de durazno y batir a máxima velocidad.

Rectificar el dulce e incorporar suavemente las claras batidas a punto nieve bien firmes.

Volcar toda la mousse sobre el pionono untado previamente con mermelada, tapar y llevar a la heladera hasta que esté bien firme. Lleva un mínimo de 8 horas pero mucho mejor si se hace de un día para otro.

Desmoldar despegando un poco los bordes del molde y decorar con trocitos de melocotones (los reservados) por encima o al gusto y agregar algo de nata montada (crema chantilly).

TORTA MOUSSE DE FRESAS CON YOGUR

Ingredientes (para 8-10 porciones):

- 600 cc de nata para montar con tenor graso 40%
- 125 gr de yogur natural
- 600 gr de fresas (frutillas)
- 14 gr de gelatina sin sabor
- 200 gr de galletas dulces
- 90 gr de mantequilla
- El jugo de un limón
- 160 gr de azúcar
- 100 cc de leche entera

Preparación paso a paso:

Triturar a punto polvo las galletas y hacer una crema con la mantequilla, y cubrir el fondo de un molde desmontable de 22 cm. Reservar en la heladera cubierto con film para que no se contamine. Reservar 14 fresas para decorar, el resto licuarlas de a poco sin nada (tipo coulis).

Colocar en una olla, este coulis y agregarle el jugo de limón la mitad de la azúcar y el yogur, prender el fuego y calentar revolviendo (con batidor) sin que hierva.

Mientras se revuelve en paso 3 de la batidora, preparar la gelatina con la leche en frío, una vez que espumo en paso 3 sin hervir, agregar la gelatina disuelta y seguir revolviendo 1 minuto y apagar el fuego, para que enfríe totalmente.

Batir la crema con la otra mitad de la azúcar a punto medio nunca a punto chantilly. Una vez batida, a punto medio compensar densidades, agregar con espátula un poco de la crema batida al coulis de fresas e integrar batiendo y una vez bien integrada, agregar esta preparación al bol de crema semi montada y de forma envolvente integrar ambas preparaciones.

Retirar el molde de la heladera con el fondo de galletas y disponer mitades longitudinales de fresa por todo el perímetro del molde, y verter la crema de fresa.

Llevar a la heladera por 12 horas, desmoldar y decorar al gusto con merenguitos de azúcar, ganache (cobertura) de chocolate y fresas con crema chantilly. Antes de servir poner unos minutos en el freezer.

De la crema a medio punto reservar dos cucharadas y llevar a punto chantilly para decorar. También se puede triturar con los dedos merenguitos y agregarlo a la altura media del molde y seguir cubriendo con el resto de la crema.

TORTA MOUSSE DE NARANJA

Ingredientes (para 8 porciones):

PARALABASE:

- 1 paquete galletas dulces, tipo Digestive® con chocolate
- 60 gr de mantequilla
- 1 puñado de nueces

PARALAMOUSSE DE NARANJA:

- 1 naranja
- 250 ml de nata, con 35% de Materia Grasa
- 1 yogur griego
- 4 hojas de gelatina neutra
- 50 gr de azúcar glas (impalpable)

PARALADDECORACIÓN:

- 1 bote de mermelada de naranja
- 1 hoja de gelatina neutra

Preparación paso a paso:

Para la base: Triturar las galletas, hasta que queden bien desmigadas. Añadir la mantequilla derretida y mezclar bien hasta tener una masa con una textura terrosa.

Triturar ligeramente las nueces, pero dejándolas un poco enteras para que se note al comer la tarta que están presentes.

Verter todos sobre la base de nuestro molde y lo distribuir todo bien por ella, presionando ligeramente para que quede bien apretado y luego al partir la tarta no se rompa la base.

Meter el molde en el congelador mientras se prepara el relleno de la tarta.

Para la mousse de naranja: Poner las láminas de gelatina en un bol con agua 10 minutos, que se hidraten. Mientras, lavar bien la naranja y rallar la piel, la parte naranja solamente. Sacar el zumo de esa naranja y mezclar con la ralladura. Llevar a hervir en una cacerolita.

Cuando empiece a hervir, retirar del fuego y dejar que infusione unos 5 minutos. Pasado ese tiempo, colar el zumo y añadir las hojas de gelatina remojadas anteriormente, previamente escurridas. Remover bien hasta que queden bien integradas con el zumo.

Batir la nata junto con el azúcar y una vez que quede montada añadir el yogur griego y el zumo de naranja, integrándolo con una espátula con movimientos envolventes.

Verter la mousse sobre el molde que estaba en el congelador y dejar en la nevera al menos 8 horas.

Para la decoración: Una hora antes de comer la tarta, poner la hoja de gelatina que queda en remojo en agua fría durante 10 minutos.

Mientras en un recipiente calentar la mermelada con 2 cucharadas de agua y añadir la hoja de gelatina escurrida. Mezclar bien hasta que la gelatina quede integrada. Verter sobre la tarta e introducir de nuevo en la nevera hasta la hora de servir.

Postres Variados con Mousse

CREMA DE LIMÓN “ESTILO MOUSSE”

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 cc de nata (crema de leche)
- 1 lata de leche condensada
- 200 cc de jugo de limón, recién exprimido
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- La ralladura de la cáscara de un limón, para decorar
- Hojitas de menta, para decorar

Preparación en un paso:

Colocar todos los ingredientes en la licuadora. Mezclar durante 2 minutos. Colocar la crema en copas individuales, y decorar con ralladura de limón y hojitas de menta. Llevar a la heladera hasta el momento de servir.

POSTRE DE CHOCOLATE “ESTILO MOUSSE”

Ingredientes (para 6 porciones):

- 6 claras de huevo
- 200 gr de chocolate semi amargo
- 6 yemas de huevo
- 1 cucharada de azúcar
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de nueces
- 2 paquetes de vainillas (bizcochos de soletilla)
- 3 cucharadas de leche

Preparación paso a paso:

Colocar una cacerola con 3 cm de agua a hervir. En un bol, colocar el chocolate en trozos y la leche. Colocar el bol sobre la cacerola para que el vapor derrita el chocolate. Una vez que el chocolate esté cremoso, incorporar las yemas de a una por vez, batiendo bien.

En otro bol, batir las claras a punto nieve. Incorporar las claras a la crema de chocolate y mezclar con espátula para integrar bien. Agregar la esencia de vainilla y volcar la preparación en el vaso de una licuadora. Licuar bien.

En otro bol, batir la nata (crema de leche) a punto chantilly. Incorporar la crema batida a la crema de chocolate.

Colocar las vainillas en la base de compoteras individuales y rellenar con la crema de chocolate. Espolvorear con nueces y llevar a la heladera hasta el momento de servir.

MOUSSE DE CAFÉ

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 sobrecito de gelatina sin sabor
- 500 ml de leche
- 3 cucharadas de agua fría
- 2 cucharadas colmadas de café instantáneo
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 50 gr de chocolate con leche rallado
- 125 cc de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Disolver la gelatina en 3 cucharadas de agua.

Verter la leche en una olla y dejar que hierva. Agregar la gelatina y mezclar bien hasta que se disuelva bien. Agregar el café instantáneo, azúcar y esencia de vainilla, y retirar del fuego. Dejar enfriar a temperatura ambiente, y luego guardar en la heladera.

Una vez que la mezcla se solidificó, agregar el chocolate rallado en forma envolvente y la nata (crema de leche) a punto chantilly. Verter en copas o boles individuales y guardar en la heladera hasta que se asienten.

CREMA MOUSSE DE DULCE DE LECHE

Ingredientes (para 12 copas):

- 500 gr de dulce de leche repostero
- 450 gr de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Colocar el dulce de leche repostero con la crema en un bol y batir con batidora eléctrica, hasta que la crema esté a medio punto.

Llevar a la heladera por lo menos 12 horas. Volver a batir con batidora eléctrica hasta que logre una consistencia de mousse, es decir, que se formen picos más bien duros.

Colocar en vasitos o copas individuales, decorar con rulos de chocolate, y volver a la heladera hasta el momento de servir.

CUPCAKES NEGROS CON MOUSSE DE FRAMBUESAS

Ingredientes (para 12 unidades):

- 30 gr de chocolate amargo
- 150 gr de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharada de té de esencia de vainilla
- 1 taza de harina leudante
- 1 taza de nueces picadas
- 200 gr de mousse de frambuesa (ver receta en Mousse Frutales)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a temperatura moderada (180°C). Separar un molde para cupcakes y colocar pirotines de papel.

Colocar el chocolate y la mantequilla en un bol apto para microondas. Cocinar al microondas en máximo durante 2 minutos o hasta que la mantequilla se derrita. Batir hasta que el chocolate esté completamente derretido. Incorporar lentamente el azúcar. Agregar los huevos y la vainilla. Por último agregar la harina y las nueces en forma envolvente.

Rellenar los pirotines para cupcakes y llevar al horno por 20 a 25 minutos.

Retirar y dejar enfriar 10 minutos antes de desmoldar en una rejilla.

Colocar la mousse de frambuesa en una manga con una boquilla grande rizada, y realizar un copete sobre el cupcake bien frío. Agregar unos rulos de chocolate blanco y negro a gusto. Servir de inmediato.

BROWNIES DE MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 10 unidades):

- 6 cucharadas de mantequilla sin sal
- 30 gr de chocolate sin azúcar
- ½ taza (125 gr) de azúcar
- 1 huevo
- ¼ cucharadita de esencia de vainilla
- 1/3 taza de harina
- 1/8 cucharadita bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- 125 gr de chocolate amargo, picado
- 3 cucharadas de café negro fuerte
- 3 huevos

- ¾ taza de nata (crema de leche)
- 1/3 taza de crema espesa, extra
- 1 cucharada de azúcar impalpable

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Forrar la base de una fuente para horno de 20cm con papel mantequilla. Asegúrese de que el papel mantequilla sobresalga por los extremos de la fuente. Esto ayudará a desmoldar los brownies de la fuente. Enmantecar ligeramente la base y los lados de la fuente.

Cortar la mantequilla en trozos y fundir en una cacerola a fuego lento. Retirar la cacerola del fuego y añadir el chocolate negro. Dejar reposar 1 minuto, después revolver hasta que quede suave. Dejar enfriar durante 10 minutos.

Batir ½ taza de azúcar, 1 huevo a temperatura ambiente y la vainilla. Con una cuchara de madera, incorporar la harina, el bicarbonato de sodio y la sal.

Revolver hasta que esté suave. Extender la masa uniformemente en el molde.

Hornear 10 a 12 minutos hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga con una miga húmeda. No hornear de más. Dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Para hacer la mousse: derretir el chocolate oscuro con el café en un bol de metal sobre una cacerola con agua hirviendo. Revolver con frecuencia hasta que esté cremoso. Incorporar 3 yemas de huevo, una a la vez y batir. Retirar del fuego.

En un bol mediano y bien frío, batir ¾ taza de nata (crema de leche) sólo hasta que se formen picos suaves. En otro bol mediano, batir 3 claras de huevo hasta que formen picos suaves. Mezclar 1/4 de estas claras de huevo batidas con la mezcla de chocolate y café. Luego con cuidado, incorporar suavemente el resto de claras.

Incorporar con cuidado la crema batida. Entender la mousse uniformemente sobre la parte superior del brownie una vez frío.

Para hacer el baño de crema: En un recipiente de tamaño mediano y bien frío, batir 1/3 taza de crema y 1 cucharada de azúcar impalpable hasta que se formen picos suaves. Desmoldar los brownies de la fuente para hornear tirando del papel mantequilla. Cortar en cuadrados y transferir a un plato para servir. Colocar un poco de crema batida en la parte superior de cada brownie y llevar a la heladera.

MOUSSE DE CAPPUCINO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 500 gr de queso Mascarpone
- 150 gr de yogur natural bajas calorías
- 1 ½ cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 sobres para hacer un café cappuccino instantáneo

- 100 cc de nata (crema de leche)
- ½ cucharadita de cacao en polvo
- 50 gr de amarettis, picados gruesos

Preparación paso a paso:

Mezclar el queso Mascarpone con el yogur natural, azúcar, esencia de vainilla y polvo para cappuccino con la batidora eléctrica.

En un bol aparte, batir la nata hasta punto chantilly, y luego incorporar en forma envolvente a la preparación anterior.

Verter la mousse en copas individuales y llevar al freezer. Retirar 30 minutos antes de servir, y desmoldar. Espolvorear con cacao en polvo y los amarettis picados.

CANASTAS DE CHOCOLATE CON MOUSSE DE FRESAS

Ingredientes (para 1 unidad):

- 1 globo, para cada canasta
- 150 gr de chocolate, por canasta
- 300 gr de fresas
- 125 gr de nata (crema de leche)
- 2 cucharadas de azúcar glas (impalpable)
- 1 gota de colorante vegetal

Preparación paso a paso:

Inflar el globo de acuerdo al tamaño deseado para la canasta o tulipa. Un tamaño del tamaño de un puño es aconsejable.

Con cinta adhesiva transparente, pegar el globo a un bol, con el nudo hacia abajo. Reservar.

Partir el chocolate en trozos y colocarlos en un bol apto para microondas.

Derretir a intervalos de 20 segundos hasta que el chocolate esté completamente cremoso. En general, lleva 3 minutos en total.

Dejar entibiar y lentamente colocar cucharadas de chocolate sobre el globo, comenzando por la parte de arriba y bajando por la circunferencia. Llevar a la heladera y dejar enfriar 20 minutos.

Para la mousse de fresas: enjuagar las fresas y quitar las hojitas. Cortar en trocitos.

En el bol de la procesadora, colocar la nata (crema de leche) con el azúcar impalpable y el colorante rojo. Agregar las fresas y procesar hasta lograr una crema con consistencia aireada y cremosa.

Una vez que la canasta de chocolate está dura, pinchar el globo y retirarlo despegando el bol de chocolate. Descartar el globo y sentar el bol en un plato de postre.

Rellenar la canasta o tulipa con mousse de fresas y decorar con fresas frescas y con chocolate de cobertura.

MOUSSE ENERGÉTICO CON BARRITAS MARS®

Ingredientes (para 6 porciones):

- 4 barras Mars®, picadas en trocitos
- 50 cc de leche
- 4 cucharadas de cacao en polvo
- 3 claras
- Rulos de chocolate, para decorar

Preparación paso a paso:

En una cacerola colocar las barras Mars® picadas, la leche, y el cacao. Calentar suavemente hasta disolver. Transferir a un bol y dejar entibiar 15 minutos. Batir cada tanto para disolver cualquier trocito de chocolate que pueda quedar.

En otro bol, batir las claras a punto nieve. Lentamente, incorporarlas en la mezcla de chocolate y distribuir bien para que no queden vetas.

Repartir la preparación entre 6 compoteras y llevar 2 horas a la heladera. Antes de servir, decorar con rulos de chocolate.

POSTRE DE FRESAS “ESTILO MOUSSE”

Ingredientes (para 4 porciones):

- 750 gr de fresas frescas, sin hojas
- 1 cucharada de gelatina sin sabor
- 150 gr de yogur
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 1 cucharada de azúcar de vainilla
- 4 cucharadas de dulce de fresas
- 3 claras de huevo

Preparación paso a paso:

Para el culis de fresas: en una procesadora, hacer un puré con 500 gr de fresas. Pasarlo por un colador fino para quitar las semillitas.

Para la mousse de fresas: Disolver la gelatina en agua de acuerdo a las instrucciones del paquete. Mezclar con el yogur, la nata (crema de leche) y el azúcar de vainilla. Agregar 200 cc del puré de fresas y reservar el resto para armar el postre.

Batir las claras a punto nieve y agregar a la preparación de yogur. Enfriar en la heladera 2 horas.

Para armar el postre: Cortar en rodajas las fresas restantes y distribuir en la base de 4 vasos o copas transparentes. Agregar encima una cucharada de dulce de fresas y luego la mousse. Rociar con culís de fresas y decorar con rodajas de fresa.

MOUSSE DE DULCE DE LECHE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 225 gr de dulce de leche repostero
- 250 cc nata (crema de leche)
- 40 gr de azúcar glas (impalpable)
- 2 claras de huevo batidas a nieve

Preparación en un paso:

Batir el dulce de leche con la crema, el azúcar hasta que se hayan integrado bien. Hacerlo con batidora eléctrica. Añadir las claras batidas a nieve en forma envolvente. Llevar a la heladera por lo menos por 2 horas para tener la consistencia y el frío ideal. Servir en copas individuales, decorada con rulos de chocolate y copete de crema si desea.

MOUSSE DE CHOCOLATE BLANCO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de chocolate blanco
- 220 gr de yogur griego
- 1 taza de nata (crema de leche)
- 1 cucharada de ron blanco
- Chips de chocolate o chocolate en polvo para decorar

Preparación paso a paso:

Derretir el chocolate en el microondas durante 3 minutos revolviendo ocasionalmente. Este paso también se puede hacer a baño maría.

Batir la nata hasta lograr una consistencia firme. Incorporar el chocolate derretido, agregar el ron y finalmente el yogur.

Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado y verter en compoteras de vidrio, copas o tazas lindas.

Llevar a la heladera por lo menos durante 3 horas antes de servir. Espolvorear un poco de chocolate rallado o chips de chocolate al momento de servir.

Recetas Seleccionadas

MOUSSE DE AGUACATE CON CHOCOLATE

Ingredientes (para 2 porciones):

- 110 gr de chocolate, picado
- 1 aguacate (palta) maduro
- 4 cucharadas de leche de coco (la parte más espesa)
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 3 cucharadas de jarabe de agave
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de naranja

Preparación en 2 pasos:

- 1) Derretir el chocolate a baño maría. Incorporar la leche de coco, y mezclar bien hasta que quede bien suave y liso.
- 2) Colocar en la procesadora con el resto de los ingredientes. Procesar hasta que quede bien homogéneo y se hayan integrado todos los ingredientes. Servir en vasos bien fría.

MOUSSE EXPRÉS DE DULCE DE LECHE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500g de dulce de leche repostero
- 300g de nata (crema de leche)
- 3 claras de huevo, batidas a nieve
- Rulos de chocolate, cantidad para decorar

Preparación en un paso:

En un bol, batir la crema a punto medio, sin llegar a punto chantilly. Mezclar con el dulce de leche. Incorporar las claras a nieve en forma envolvente. Colocar en compoteras individuales y llevar a la heladera por 2 horas, mejor si fuese durante toda la noche. Cubrir con los rulos de chocolate antes de servir.

MOUSSE DE MARACUYÁ

Ingredientes (para 6 porciones):

- 450 gr de pulpa de maracuyá

- 300 gr de leche condensada
- 5 gr de gelatina sin sabor
- 25 cc de agua natural (potable)
- 135 cc de nata (crema de leche), batida a medio punto

Preparación en un paso:

Hidratar la gelatina en 25cc de agua según los pasos que indica el fabricante. En el vaso de la licuadora incorporar la pulpa de maracuyá, la gelatina hidratada, y la leche condensada. Licuar hasta conseguir un puré liso. Mezclarlo con la crema semi batida y volcar en copas o un bol grande. Llevar a la heladera 1 hora mínimo.

MOUSSE LIVIANO DE PALMITOS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla rallada
- 2 tomates medianos, pelados, sin semillas y picados
- 400 gr de palmitos picados
- 200 gr de requesón (ricotta)
- 1 taza de nata (crema de leche) light
- Sal al gusto
- 1 sobre de gelatina sin sabor

Preparación paso a paso:

Dorar la cebolla y el tomate en una sartén con el aceite a fuego mediano por unos minutos.

Añadir el requesón, los palmitos, nata (crema de leche) y sal. Mezclar bien y cocinar por 3 minutos, revolviendo constantemente.

Disolver la gelatina de acuerdo a las instrucciones del paquete. Mezclar con la preparación de palmitos hasta que quede bien suave y homogéneo.

Colocar la preparación en una fuente rectangular y llevar a la heladera por 3 horas, o hasta que quede firme. Desmoldar antes de servir.

MIL HOJAS DE MOUSSE DE SALMÓN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 150 gr de queso de cabra
- 1 puñado de ciboulette picada
- 1 paquete de galletas crackers para copetín
- Sal y pimienta al gusto

- 4 lonjas de salmón ahumado

Preparación en 2 pasos:

- 1) Picar y mezclar 3 lonjas de salmón ahumado con el queso de cabra a temperatura ambiente hasta que se hayan mezclado bien. Si tiene una procesadora, mejor todavía. Salpimentar a gusto.
- 2) Añadir la ciboulette picada y mezclar con un tenedor. Colocar la mousse intercalándola con las galletitas y decorar por arriba con la última tirita de salmón ahumado y ciboulette. Lista para servir.

TERRINA DE PALMITOS CON QUESO FILADELFA

Ingredientes (para 10 porciones):

- 1 lata grande de palmitos, colados y cortados en rodajas
- 1 taza de queso Filadelfia
- 1 taza de agua de los palmitos
- 3 cucharadas de mayonesa
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 2 sobres (14 gr) de gelatina sin sabor
- 1 cucharada de perejil fresco, picado

Preparación paso a paso:

Separar un molde alargado o flanera y cubrir la base y los lados con film transparente para asegurar que la terrina se desmolde fácilmente.

En el bol de la procesadora o licuadora, colocar los palmitos con el agua de la lata y procesar. Incorporar la nata (crema de leche), la mayonesa y procesar nuevamente.

Mientras tanto, disolver la gelatina sin sabor de acuerdo a las instrucciones del paquete.

Colocar la preparación en un bol y mezclar con la gelatina disuelta, el perejil, sal y pimienta a gusto.

Volcar en el molde, emparejar y golpear la flanera contra la mesada para quitar burbujas de aire. Llevar a la heladera por lo menos 3 horas o más.

Para desmoldar, colocar encima de la flanera una fuente, invertir todo junto, quitar el molde y despegar con cuidado el film. Si la superficie tomó la forma del film arrugado y se quiere emparejar, pasar un cuchillo mojado en agua caliente alisando la superficie. Decorar a gusto y servir.

MOUSSE DE ATÚN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 400 gr de atún en lata, colado
- 300 gr de queso crema
- 150 cc de nata (crema de leche)
- 3 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 4 cucharadas de agua
- 14 gr de gelatina sin sabor
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 4 cucharadas de aceitunas sin carozo, rellenas con morrón
- 100 gr de tomates cherry, cortados por la mitad

Preparación paso a paso:

Separar un molde alargado o budinera y forrar la base con film transparente que sobresalga por los lados. Cortar las aceitunas por la mitad y ubicarlas boca abajo cubriendo la base del molde. Reservar.

En un bol colocar el atún y desarmar ligeramente con un tenedor si hay trozos grandes. Agregar el queso crema, la nata (crema de leche), la mayonesa, el jugo de limón, perejil picado, sal y pimienta. Mezclar muy bien.

Por otro lado, hidratar la gelatina sin sabor en el agua siguiendo las instrucciones del paquete. Agregar a la preparación y mezclar muy bien.

Volcar la mitad de la mezcla sobre las aceitunas. Cubrir la superficie con mitades de tomates cherry boca abajo y colocar encima el resto de la mezcla de atún. Cubrir con film y llevar a la heladera 3 horas o más.

Retirar de la heladera, invertir sobre una fuente y despegar el film transparente con cuidado.

MOUSSE DE JAMÓN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de jamón cocido (o York), picado
- 100 gr de queso crema
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 100 cc de nata (crema de leche)
- 1 cucharada de mayonesa
- 7 gr de gelatina sin sabor
- 1 cucharada de morrones en conserva

Preparación paso a paso:

Separar un molde alargado o 4 flaneras individuales. Forrar la base con film transparente que sobresalga por los costados.

En el bol de la procesadora, colocar el jamón y los morrones. Agregar la nata (crema de leche), el queso crema, la salsa inglesa, y la mayonesa. Procesar hasta conseguir una consistencia lisa.

Hidratar la gelatina sin sabor siguiendo las instrucciones del fabricante.
Agregarla a la mezcla y pulsar 3 segundos.
Distribuir la preparación entre las flaneras o boles individuales, cubrir con film y llevar a la heladera por lo menos 3 horas.
Desmoldar en platos individuales o en una fuente y decorar a gusto.

MOUSSE DE AGUACATE

Ingredientes (para 4-5 porciones):

- 2 aguacates (paltas) maduros, cortados en cubitos
- 1 paquete de queso tipo Filadelfia
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 pizca de sal de ajo
- Mezcla de lechugas, al gusto
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en un paso:

En el bol de la procesadora, colocar todos los ingredientes y pulsar hasta conseguir una textura lisa. Preparar una ensalada de hojas verdes muy simple, condimentar con aceite de oliva, sal, y pimienta. Servir en un plato y ubicar encima una bocha de mousse de aguacate usando la cuchara para servir helados. Colocar la preparación en un bol y llevar a la heladera por lo menos 2 horas.

BOMBAS DE MASA AIREADA CON MOUSSE DE SALMÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 150 gr de filetes de salmón, sin espinas ni piel, cortados en trozos
- 1 limón, exprimido
- 2 cucharaditas de eneldo fresco, picado
- 150 cc de leche
- 100 cc de agua
- 1 pizca de sal
- 80 gr de mantequilla, cortada en cubitos
- 150 gr de harina
- 4 huevos
- 150 gr de salmón ahumado
- 150 gr de queso crema
- 350 gr de requesón (ricotta)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Forrar una asadera con papel mantequilla.

En un bol, colocar el salmón con el eneldo y rociar con jugo de limón.

En una cacerola, calentar la leche, el agua, sal, y mantequilla a fuego bajo.

Retirar del fuego antes de que hierva y agregar de golpe toda la harina. Colocar nuevamente en el fuego y revolver con cuchara de madera hasta que la masa forme una bola que se desprenda de los bordes de la cacerola. Dejar enfriar 5 minutos y agregar los huevos de a uno por vez, revolviendo bien luego de cada adición.

Colocar la preparación en una manga de repostería con boquilla lisa. Formar pequeñas bombas sobre la asadera con papel mantequilla y llevar al horno.

Hornear 25 o 30 minutos hasta que las bombas estén infladas, de color dorado, y la base de cada bomba esté seca. Retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.

Para la mousse de salmón: licuar el salmón ahumado junto con el queso crema.

Agregar el requesón, el resto del eneldo, el salmón marinado en limón y procesar bien. Llevar a la heladera hasta el momento de rellenar las bombas.

Cortar una tapita a cada bomba y rellenar con la mousse de salmón. Colocar la tapa en su lugar y servir.

MOUSSE “DOS JAMONES”

Ingredientes (para 6 porciones):

- 100 gr de jamón crudo
- 300 gr de jamón cocido
- 250 gr de queso crema
- 4 cucharadas de nata (crema de leche)
- 7 gr de gelatina sin sabor
- 1 cucharada de agua fría

Preparación en un paso:

Enmantecar una budinera. En la procesadora, licuar el jamón cocido, el jamón crudo y el queso crema. Volcar en un bol y agregar la nata (crema de leche) y la gelatina disuelta en el agua según las instrucciones del fabricante. Unir todo y volcar en el molde. Cubrir con film transparente y llevar a la heladera 1 hora como mínimo antes de servir.

BUDÍN MOUSSE DE ATÚN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 lata de atún, colado
- 1 cucharada de mayonesa

- 1 cucharada de mostaza
- 300 gr de queso crema
- 14 gr de gelatina sin sabor
- 50 cc de nata (crema de leche)

Preparación en un paso:

Forrar una budinera con film transparente. En la procesadora, mezclar el atún, la mayonesa, la mostaza, el queso crema y la nata (crema de leche). Pulsar varias veces hasta integrar todo. Disolver la gelatina según las instrucciones del fabricante y agregarla a la mezcla. Volcar en la budinera y llevar a la heladera hasta que se ponga firme. Para desmoldarla, invertir la budinera sobre una fuente, desmoldar y despegar el film suavemente.

Extra:

Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.
- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores

amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.

- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.

- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).

- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).

- **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios

que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 °C a 80 °C, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para

su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos

que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por sí solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por

los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)

Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotes de Soja
Brotes de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Cilantro
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)
Zanahoria
Zapallito (Zucchini)
Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candéal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)

Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provençal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)

Cacao
Canela molida
Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila

Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de

artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "*Esencial para verte y sentirte bien*" (más de 20.000 descargas desde 2009), "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" (2013 – Editorial Planeta), "*Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias*" (2013) y "*Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado*" (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a crear en 2014 la Colección Cocina Práctica, publicando cientos de libros digitales de recetas.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: [AMAZON.es](http://www.amazon.es) / [AMAZON.com](http://www.amazon.com)